

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

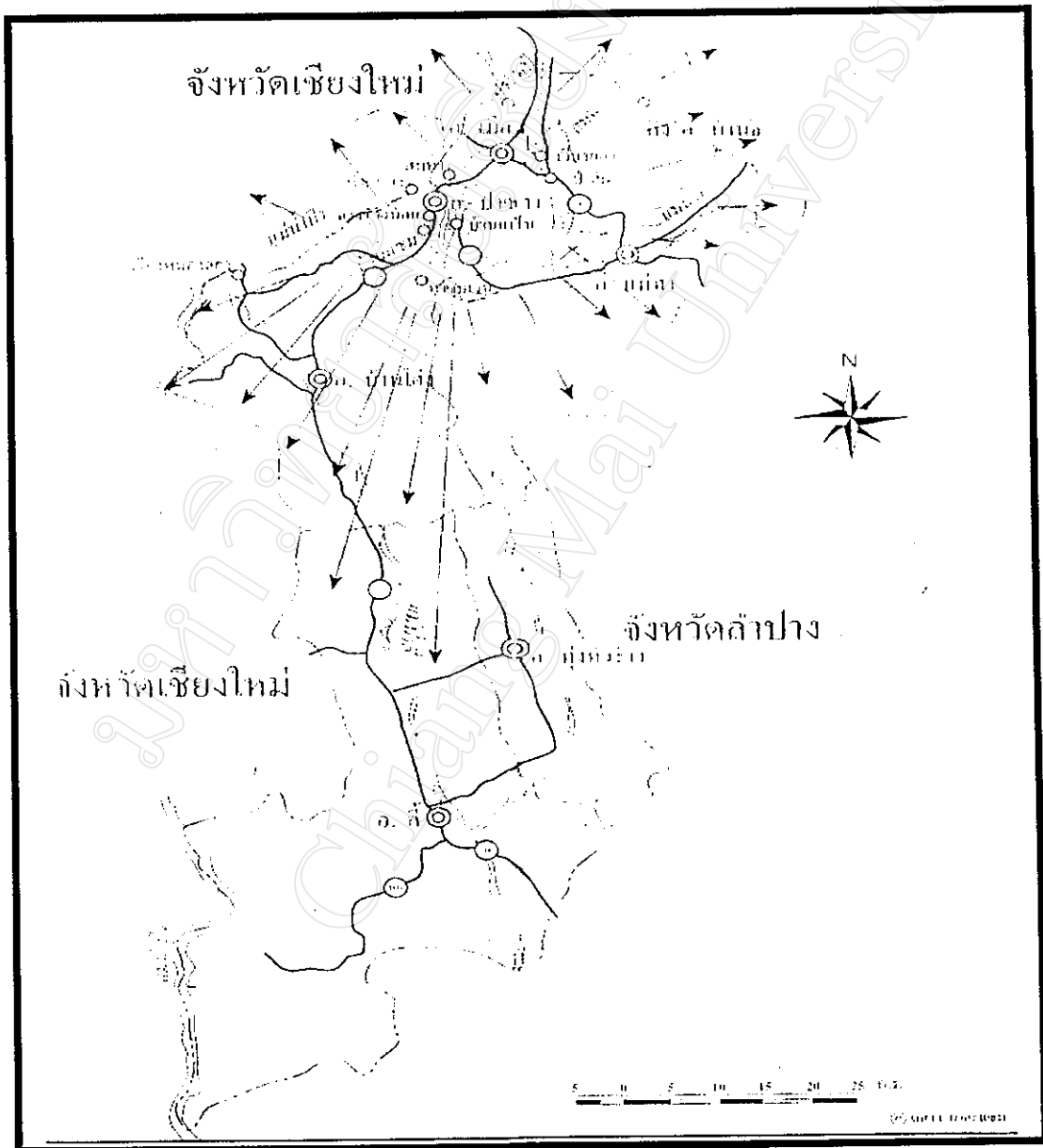
เพื่อการดำเนินการศึกษาให้เกิดความรู้ความเข้าใจให้กว้างขวางยิ่งขึ้นจึงได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นแนวทางในการศึกษา ดังต่อไปนี้

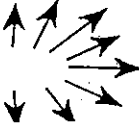
1. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการย้ายถิ่นสถานะการเลื่อนไหลถ่ายเทวัฒนธรรมที่มีผลต่ออาหาร
2. เทศกาลและประเพณีต่าง ๆ ของชาวล้านนา
3. ลักษณะอาหารพื้นบ้านของกับอาหารพื้นบ้านล้านนา
4. อาหารพื้นบ้านล้านนา
5. พืชผักพื้นเมืองล้านนา
6. วิธีและเทคนิคในการทำอาหารพื้นบ้านล้านนา

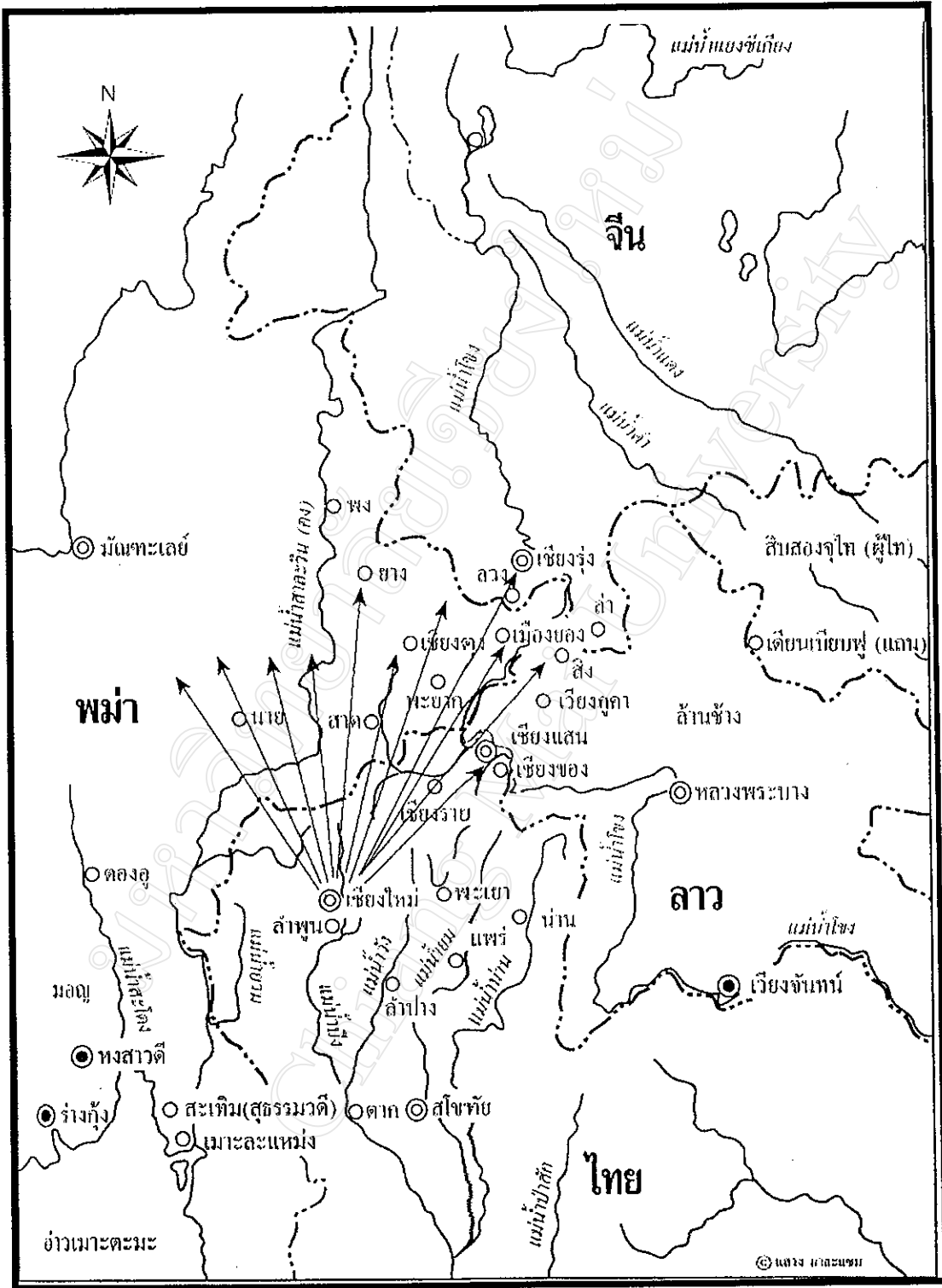
ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการย้ายถิ่นสถานะการเลื่อนไหลถ่ายเทวัฒนธรรมที่มีผลต่ออาหาร


ทวี สว่างปัญญางกูร (2527) กล่าวว่า เมืองยองเป็นแคว้นใหญ่มาแต่อดีตกาล มีความเกี่ยวข้องกับใกล้ชิดกับอาณาจักรใหญ่หลายแห่ง ได้แก่ ไทยล้านนา พม่า และสิบสองปันนา เมื่อต้นสมัยรัตนโกสินทร์ พระเจ้ากาวิละแห่งล้านนาได้ขึ้นไปกวาดต้อน (เทครัว) ชาวเมืองของลงมาในล้านนาจำนวนมาก นับแต่นั้นมาคนของจึงอยู่กันกระจัดกระจายในหลายจังหวัดของภาคเหนือจำนวนมากที่สุดคือ จังหวัดลำพูน นับเป็นถิ่นฐานเมืองคนของ ซึ่งสอดคล้องกับ มาลา คำจันทร์ (2543) ได้บันทึกเรื่องราวการเดินทางไปร่วมทำบุญฉลองสมโภชศาลาใหม่ของวัดจอมสะหลีเมืองของประเทศพม่าว่า เมืองของอยู่ทางเหนือของประเทศไทย ตรงข้ามกับอำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ทางตะวันออกเฉียงเหนือประมาณ 160 กิโลเมตร เมืองของเป็นถิ่นฐานที่อยู่ของชาวไทยองมาแต่ดั้งเดิม ปัจจุบันนี้มีประชากรประมาณแปดหมื่นกว่าคน ร้อยละ 90 เป็นชาวไทยอง คือ พี่น้องไทย-ไทย ร่วมเผ่าพันธุ์เดียวกันกับไทยสยาม ไทล้านนาและไทต่าง ๆ ได้แก่ ไทใหญ่ ไทจีน ไทลื้อ ไทเมา ไทคำตี้ และไทอาหม เป็นต้น พุคภาษาไท-ไทยเช่นเดียวกันต่างแต่คำศัพท์ สำเนียงกันบ้างเท่านั้นเอง

การกระจายตัวของชุมชนชาวยองในบริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำปิง แม่น้ำกวัง และแม่น้ำทา นั้นมีชุมชนชาวยองที่ตั้งถิ่นฐานอย่างมั่นคง โดยมีลักษณะการจัดตั้งเป็นหมู่บ้าน ในระยะแรกเป็นการขยายตัวภายในชุมชน ต่อมาภายหลังได้กระจายตัวออกไปตามเขตที่ราบลุ่มแม่น้ำ โดยเฉพาะในแถบที่ราบลุ่มแม่น้ำทั้งสามดังกล่าว เป็นบริเวณที่กลุ่มคนชาวยองตั้งบ้านเรือนอยู่หนาแน่นมากที่สุด และยังปรากฏให้เห็นอยู่จนกระทั่งปัจจุบันนี้ในพื้นที่อำเภอเมือง อำเภอป่าซาง และอำเภอแม่ทา (ดังภาพ 1 และภาพ 2)



ภาพ 1  แผนที่ทิศทางการขยายตัวและการกระจายตัวของชุมชนชาวยอง (พ.ศ. 2380-2445)



ภาพ 2  แผนที่ทิศทางการกวาดต้อนผู้คน สมัยพระเจ้ากาวิละ (พ.ศ. 2325-2356)

จาคูรนต์ คัลยพงษ์ และคณะ (2536) สรุปว่ามนุษย์ทุกคนต้องรับประทานอาหารตั้งแต่ ลืมตาขึ้นมาดูโลกเริ่มถูกธรรมชาติบังคับให้มีความรู้สึกหิว ทั้งนี้เพราะส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบ ขึ้นมาเป็นร่างกายของมนุษย์ ต้องการสารอาหารเพื่อสร้างความเจริญเติบโต และดำรงชีวิตให้ อยู่ ได้นานที่สุด ดังนั้นอาหารจึงเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่สำคัญที่สุดที่มนุษย์ต้องการเพื่อการดำรงชีวิต

อาหารของมนุษย์ในยุคเริ่มต้นนั้นมีความสำคัญเพียงเป็นสิ่งที่รับประทานเพื่อให้มีชีวิต รอด ต่อมาจนถึงปัจจุบันอาหารกลายเป็นสิ่งที่มีบทบาทต่ออารยตประเพณีศิลปวัฒนธรรมและธุรกิจ (คร้ว, 2537) มนุษย์ได้ใช้อาหารเพื่อบำบัดความหิวเป็นอันดับแรก รสชาติความอร่อยของอาหาร เป็นอันดับสอง และเสริมสร้างความมีวัฒนธรรมเป็นอันดับสาม นิสัยการบริโภคอาหารของ มนุษย์ในแต่ละท้องถิ่นจะแตกต่างกันไป ทั้งนี้เนื่องจากสาเหตุใหญ่ ๆ 2 ประการ คือ

1. ชนิดของพืชผลทางการเกษตร หรือพืชพันธุ์ไม้ที่นำมาเป็นอาหาร (พัศนิย์ โรจนไพบูลย์, 2524) ซึ่งเจริญงอกงามในถิ่นนั้น ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อม คือ สภาพ ภูมิประเทศ และดินฟ้าอากาศประกอบกัน

2. วัฒนธรรมท้องถิ่นและประเพณีทางศาสนา มีบทบาทต่ออาหารของท้องถิ่นนั้น ๆ เช่น ในถิ่นที่ประชาชนนับถือศาสนาอิสลาม อาหารของประชาชนในพื้นที่นั้นจะไม่รับประทาน เนื้อหมู เป็นต้น

เนื่องจากประเทศไทยตั้งอยู่ในทวีปเอเชีย ซึ่งสามารถปลูกข้าวได้ผลดี อาหารหลักของ ประชาชนทั้งประเทศ คือ ข้าว การรับประทานข้าวของชาวไทยต้องมีอาหารที่รับประทานกับข้าว เนื่องจากประเทศไทยมีวัฒนธรรมประจำชาติในการรับประทานอาหาร (ศรีสมร คงพันธ์, 2536) ซึ่งมีหลายรูปแบบแตกต่างกันไป ตามภูมิภาคหรือท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งแต่ละภาคจะมีลักษณะของ อาหาร รสชาติ กลิ่น สี สัน ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของตนเอง อาหารของชาวไทยจะสะท้อน ให้เห็นถึงวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของแต่ละภาคได้เป็นอย่างดี ไม่ว่าจะเป็นภาคกลาง ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ จากเหตุผลดังกล่าว จึงเป็นที่มาของอาหาร พื้นเมืองแต่ละภาคของประเทศไทย

วัฒนธรรมจะมีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอตามกาลเวลาที่เปลี่ยนไป จากสภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่ในสังคม “วัฒนธรรมที่ค่อนข้างจะเปลี่ยนแปลงรวดเร็วในปัจจุบัน ได้แก่ วัฒนธรรม การกินอยู่ และวัฒนธรรมในการพักผ่อนหย่อนใจ” ศักดิ์ชัย บำรุงพงศ์ (2537) กล่าวถึงในการ อนุรักษ์อาหารไทยซึ่งเป็นมรดกของไทยให้เจริญงอกงามนั้น จะต้องมีการปรับและเสริมสร้างให้ เหมาะกับยุคสมัย เฉลียว มณีเลิศ (2532) ได้สรุปไว้ว่า การอนุรักษ์เป็นเรื่องละเอียดอ่อน บทบาท ของการศึกษาในการอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมน่าจะประกอบด้วยการทำความเข้าใจกับ ประชาชนในเหตุผลของการอนุรักษ์ การมองเห็นอุปสรรคและอันตรายต่อมรดกทางวัฒนธรรม

การบังคับข้อบังคับที่เกี่ยวกับ การอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรม อุปสรรคการอนุรักษ์วัฒนธรรม ที่เห็นได้อย่างเด่นชัด คือ ความใส่ใจและสนใจที่ถูกที่ควร ทำให้เกิดการทำลาย เพราะการรู้เท่าไม่ถึงการณ์และความโลภ ในวิธีอนุรักษ์นี้เราไม่สามารถอนุรักษ์ไว้ได้หมด ในบางกรณีการอนุรักษ์อาจจะกระทำได้แต่เพียงการอนุรักษ์สิ่งที่เป็นสัญลักษณ์ การบันทึกเป็นหลักฐาน เพื่อสำหรับเป็นความรู้ของคนรุ่นหลัง ชาวองก็เช่นเดียวกับชนหมู่อื่น ๆ

วาณี เอี่ยมศรีทอง และประหยัด สายวิเชียร (2538) ได้ให้ข้อมูลเกี่ยวกับอิทธิพลของกลุ่มชนต่าง ๆ ที่มีต่ออาหารในล้านนาไว้ดังนี้ ชาวล้านนามีอาหารที่นิยมประจำถิ่นอยู่มากมายหลายชนิดและมีจำนวนไม่น้อยที่ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนบ้านหรือกลุ่มชนที่เคยเข้ามาอาศัยอยู่ในอาณาเขตล้านนา เช่น ไทยใหญ่ จีนอิสลาม ชาวอง และคนพื้นเมือง ธรรมชาติของอาหารพื้นบ้านโดยทั่วไปไม่นิยมกะทิ (มะพร้าว) ไม่ใช้น้ำตาลโดยเฉพาะประเภทแกงต่าง ๆ นิยมใช้ไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์และพืชแทน อาหารจะมีรสกลาง ๆ ไม่จัด เช่น รสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่นิยมรสหวาน รสเปรี้ยวนั้นจะไม่เปรี้ยวมากโดยใช้ความเปรี้ยวจากมะเขือส้มหรือมะกอก และจะใช้ปลาร้าปรุงรสเค็ม เป็นต้น อาหารล้านนาส่วนใหญ่รับประทานกับข้าว ไม่ค่อยมีอาหารว่างหรือของกินเล่น อาหารประเภทขนมหวานส่วนใหญ่จะทำด้วยแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก และมีไม่กี่ชนิด การนำอาหารสดมาปรุงแต่ง รุปรสกลิ่น เพื่อรับประทานซึ่งอาหารจะถูกทำให้สุกด้วยการใช้ความร้อนวิธีใดวิธีหนึ่ง หรืออาหารจะยังคงดิบอยู่ ชาวล้านนามีวิธีการประกอบอาหารหลายวิธีมีทั้งทำให้อาหารสุกและไม่สุก ส่วนมากจะทำอาหารให้สุกโดยใช้ความร้อนสูงและใช้ระยะเวลาานาน

วิธีปรุงอาหารหรือเครื่องปรุงอาหาร โดยการนำเครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ ลงโขลกรวมกันในครก โดยมากวิธีการปรุงอาหารประเภทน้ำพริกต่าง ๆ การเรียกชื่อน้ำพริก แต่ละชนิดมักจะเรียกตามส่วนประกอบหลักที่นำมาทำ ซึ่งอาจเป็นเนื้อสัตว์ พืช ผัก แมลง หรือผลิตผลจากพืชหรือสัตว์ก็ได้ ส่วนประกอบหลักของการทำน้ำพริกคือ เกลือ กระเทียม หัวหอม พริก สำหรับเครื่องปรุงอื่น ๆ เช่น กะปิ ปลาร้า ข่า ตะไคร้ อาจจะมีเพิ่มเข้าไปอีกเป็นการเฉพาะของน้ำพริกแต่ละชนิด

โดยทั่วไปมักจะมีการเก็บรักษาอาหารที่มีปริมาณมากและเหลือจากการบริโภคเพื่อจะได้นำอาหารนั้นเก็บไว้บริโภคในเวลาต่อไปโดยไม่ต้องทิ้งอาหาร การรักษาอาหารก็มักจะเป็นการปรุงอาหารไปในตัวด้วย ซึ่งชาวล้านนาเองมีวิธีการรักษาอาหารในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ตาก ย่าง ให้แห้ง หมักให้เปรี้ยว ดองเค็ม ซ่อมและนึ่ง (นิทรรศการอาหารพื้นเมือง เชียงใหม่ 700 ปี และพิธีคำหว่านอิทธิกรบตีและคณาจารย์อาวโธ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2539)

อาหารเป็นหนึ่งในสิ่งปัจจัยสำหรับชีวิต คนเรากินอาหารเพื่อให้ดำรงชีวิตอยู่ได้เป็นอันดับแรก ต่อมาจึงรู้จักเลือกเฟ้นกินเพื่อความอร่อย กินอะไรเพราะเหตุผลทางสังคม กินเพื่อสุขภาพ จึงต้องรู้ว่าจะกินอะไรอย่างไร การกินของคนในสังคมหนึ่ง ๆ ต้องผ่านการทดลองเรียนรู้ ไตร่ตรอง สะสมประสบการณ์และถ่ายทอดออกไปในบริบททางเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และสภาพแวดล้อมของสังคมนั้น ๆ (กรรณิการ์ พรหมเสาร์ และนันทา เบญจศิริรักษ์, 2542) เป็นที่น่าเสียดายว่าวัยรุ่นยุคใหม่หันมานิยมอาหารตะวันตก ซึ่งหากเลือกรับประทานอาหารที่ไม่สมดุลเป็นประจำจะมีโอกาสเกิดภาวะทุพโภชนาการได้ คุณภาพเด็กไทยที่ชาติต้องการคงจะไม่สมหวัง (สมใจ วิชัยดิษฐ, 2541)

ปัจจุบันนี้มีกระบวนการคัดแปลงอาหารให้อร่อย คุณากินรวมทั้งเก็บไว้ได้นาน บางครั้งมีการคัดแปลงอาหารจนทำให้สิ่งที่กินแตกต่างจากธรรมชาติ โดยไม่เหลือเค้าของเดิม ในกระบวนการคัดแปลงได้ทำลายวิตามินและเกลือแร่ไปด้วย เช่น การใช้น้ำตาลทรายขาว ซึ่งแต่เดิมเคยใช้น้ำอ้อย ซึ่งมีสารอาหารอยู่ครบโดยเฉพาะวิตามินบี แต่เมื่อถูกเปลี่ยนเป็นน้ำตาลทรายขาวจะเหลือเพียงคาร์โบไฮเดรต นอกจากนี้ยังมีสิ่งปลอมปนมาในอาหารทั้งด้วยความตั้งใจ ได้แก่ สารปรุงรส แต่งสี สารกันบูด หรือด้วยความบังเอิญและอาจเกิดจากการใช้ยาฆ่าแมลง ฉะนั้นยาและสารเคมีที่ตกค้างในอาหารจะตกมาถึงคนที่กินได้

การดำรงชีวิตในยุคอุตสาหกรรมเฟื่องฟูนี้ มีความรีบเร่งมากขึ้น จึงหนีไม่พ้นจากอาหารคัดแปลง และอาหารที่มีสิ่งปลอมปน ทั้ง ๆ ที่อาหารเหล่านี้ล้วนมีประโยชน์ต่อร่างกายน้อย เป็นอาหารที่บั่นทอนอายุให้สั้นลงและเกิดโรคร้ายที่มากับอาหาร ปัจจุบันผู้คนให้ความสนใจสุขภาพและพยายามสรรหาอาหารจากธรรมชาติ อาหารแบบดั้งเดิมและอาหารธรรมชาติ ๆ แม้แต่หม้อที่ผ่านมามากจะทิ้งยา และขาดความสนใจเรื่องอาหารปัจจุบันมีหม้อจำนวนมากที่แนะนำคนไข้ให้กินอาหารซึ่งมีลักษณะใกล้เคียงธรรมชาติที่สุด (ภาณุ อัมพรบุพชา, 2536)

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือมีความเกี่ยวเนื่องกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ทั้งสภาพภูมิศาสตร์ สภาพภูมิอากาศ ตลอดจนเกี่ยวเนื่องกับอาชีพ ความเป็นอยู่ และการติดต่อระหว่างคนภาคเหนือกับคนภาคอื่น และประเทศเพื่อนบ้าน ซึ่งทำให้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือบางชนิด อาจไปซ้กับอาหารพื้นบ้านภาคอื่น เช่น ข้าวเหนียว เพียงแต่ว่ากรรมวิธีการทำให้อุณหภูมิของแต่ละภาคอาจแตกต่างกันไป (เสาวภา ศักยพันธ์ และยุพียง วิจิตรศิลป์, ม.ป.ป.)

อาหารพื้นบ้านที่ชาวของปรุงและรับประทานประจำวันมีอยู่ 3 มื้อ คือ มื้อเช้า เรียกว่า เช้าขาย มื้อกลางวันเรียกว่า เช้าตอน และมื้อเย็นเรียกว่า เช้าแลง ส่วนสิ่งที่รับประทานเป็นหลัก คือ ข้าวเหนียวหรือข้าวเหนียวและกับข้าวซึ่งเรียกว่า “ของกิน” ซึ่งแต่ละมื้อจะต้องมีข้าวเหนียว และของกิน 1-2 อย่าง ของกินของชาวของมีหลายชนิด ทั้งที่ทำมาจากพืชผักและเนื้อสัตว์ ทั้งนี้อาจแบ่งประเภทอาหารในวิถีชีวิตโดยทั่วไป ได้แก่

อาหารในชีวิตประจำวัน เป็นอาหารที่รับประทานตามปกติ ซึ่งมีอยู่มากมายหลายชนิด ทั้งที่ทำจากพืชผักและเนื้อสัตว์ แต่ละชนิดที่นิยมทำกินกันเป็นประจำ ได้แก่ อาหารประเภท น้ำพริกและแกงผักต่าง ๆ ชนิดของอาหารมักจะสัมพันธ์กับฤดูกาลและการเกษตร ซึ่งแหล่งของอาหารและวิธีการได้อาหารมาบริโภคจะมาจากแหล่งธรรมชาติ การเพาะปลูกและเลี้ยงสัตว์ การขอหรือยืมจากเพื่อนบ้านและซื้อจากตลาด

อาหารในโอกาสพิเศษ เช่น งานแต่งงาน งานบวช งานศพ งานเลี้ยงตอบแทนต่าง ๆ อาทิ ช่วยปลูกบ้าน ช่วยปลูกนาเกี่ยวข้าว งานเลี้ยงต้อนรับหรือเลี้ยงฉลองความสำเร็จต่าง ๆ เช่น ถูกหวย สอบได้ เงินเดือนขึ้นหรือเงินเดือนออก เป็นต้น

อาหารในเทศกาล อาหารสำหรับไปทำบุญมีความสำคัญ เช่น ปีใหม่-สงกรานต์ เข้าพรรษา ออกพรรษา อาหารที่นิยมนำไปทำบุญคือ ห่อหนึ่ง จิ้นทอด จิ้นปิ้ง ส่วนอาหารหวานที่นิยมทำคือ ขนมจ็อก ขนมปาด ขนมเกลือก และข้าวแคบ

อาหารในพิธีกรรม เช่น เลี้ยงผี สะเดาะเคราะห์ สืบชะตา สำหรับอาหารเลี้ยงผีนั้น ไม่แตกต่างจากอาหารที่เลี้ยงมนุษย์ แต่จะถือกันว่าเป็นอาหารอย่างดีหรือชั้นเลิศ เพื่อให้เกิดความพอใจตามวิถีการรับประทาน

อาหารของชาวล้านนาซึ่งได้รับอิทธิพลมาจากวัฒนธรรมอื่น ตามที่วัลลีย์ สุทธิพันธุ์ (2537) สรุปไว้ดังนี้

อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากพม่า ในอดีตก่อนที่กรุงศรีอยุธยาจะเสียแก่พม่าครั้งที่สอง พม่าได้แผ่อิทธิพลครอบคลุมเข้าไปในล้านนา จึงทำให้ชาวล้านนาได้รับศิลปวัฒนธรรมจากพม่าหลาย ๆ ด้าน อาหารเป็นส่วนหนึ่งที่ชาวล้านนารับมาจากพม่า และนำมาปรับปรุงจนกลายเป็นอาหารประจำถิ่น และได้รับความนิยมกันมาก เช่น แกงฮังเล หรือแกงฮินเล อู๋ไก่ หรืออู๋ไก่ เป็นต้น

อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากชาวไทยใหญ่ เนื่องจากล้านนาและไทยใหญ่มีอาณาเขตติดต่อกัน มีการติดต่อค้าขายกัน จึงมีการถ่ายทอดวัฒนธรรมการกินอยู่ซึ่งกันและกัน อาหารที่ชาวล้านนาได้รับมาจากไทยใหญ่จนเป็นที่นิยมมาก คือ ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวเงี้ยว หรือข้าวถั่วจีน น้ำพริกอ่อง และอาหารประเภทจ้อ เป็นที่น่าสังเกต คือ อาหารที่ชาวล้านนาได้รับมาจากชาวไทยใหญ่

จะเป็นอาหารที่ใช้ถั่วเน่าเป็นเครื่องปรุง ถั่วเน่า คือ ถั่วเหลืองเมล็ดแห้ง นำไปแช่น้ำหนึ่งคืน และเปลือกออกให้หมดนำไปนึ่งให้สุกหมักทิ้งไว้ 3 คืน บดให้ละเอียด ห่อด้วยใบตองเป็นห่อเล็ก ๆ นึ่งหรือปิ้งไฟก็ได้ เรียกว่า ถั่วเน่าเมอะ หรือนำไปอัดเป็นแผ่นบาง ๆ ตากแดดให้แห้ง เรียกว่า ถั่วเน่าเขียบ สามารถเก็บไว้ได้นาน

อาหารที่รับอิทธิพลจากชาวจีนฮ่อ เนื่องจากชาวจีนฮ่อได้มีการติดต่อกับชาวล้านนามาเป็นเวลานาน ประกอบกับมีชาวจีนฮ่อส่วนหนึ่งได้อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในล้านนาไทยจึงได้มีการถ่ายทอดวัฒนธรรมซึ่งกันและกัน อาหารที่ชาวล้านนาได้รับมาจากชาวจีนฮ่อ คือ ข้าวซอย ซึ่งเป็นอาหารล้านนาชนิดเดียวที่ใช้กะทิเป็นเครื่องปรุง

อาหารที่รับอิทธิพลจากภาคกลาง เมื่อการคมนาคมสะดวกชาวล้านนามีการติดต่อกับชาวภาคกลางมากขึ้นจึงทำให้ชาวล้านนาได้รับเอาอาหารของภาคกลางมาดัดแปลงจนกลายเป็นอาหารพื้นเมืองล้านนา เช่น คั่วโคกลง และน้ำพริกกะปิ กลายเป็นคั่วส้มและน้ำพริกเนื้อของชาวล้านนาในปัจจุบัน

อาหารที่รับอิทธิพลจากชาวจีน ชาวจีนส่วนหนึ่งได้มาตั้งถิ่นฐานในล้านนา ทำให้ชาวล้านนาได้รับวัฒนธรรมด้านอาหารจากชาวจีน เช่น อาหารประเภทผัด โดยใช้กระทะและน้ำมันประเภทแกงจืดต่าง ๆ แกงจืดที่ชาวล้านนาลำบากมาปรับปรุงจนกลายเป็นอาหารพื้นเมืองใช้ในงานเทศกาลต่าง ๆ เช่น แกงจืดวุ้นเส้น ซึ่งจะปรุงด้วยดอกไม้อจีน เห็ดหูหนู ฟองเต้าหู้ กุ้งแห้ง และหมูสับละเอียด

ราชบัณฑิตยสถาน (2525) ให้ความหมายของอาหารพื้นเมืองไว้ว่า อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องสำอางชีวิต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต โดยปริยายหมายถึง สิ่งที่มีลักษณะคล้ายคลึงเช่นนั้น ส่วนคำว่า พื้นเมือง เป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง เฉพาะท้องถิ่น เช่น ของพื้นเมือง คนพื้นเมือง และคำว่า พื้นเมือง ก็เป็นคำวิเศษณ์ หมายถึง เฉพาะถิ่น มักใช้เข้ากับพื้นเมือง เป็นพื้นบ้าน พื้นเมือง ดังนั้นเมื่อกล่าวโดยสรุป อาหารพื้นเมือง หมายถึง ของกินเฉพาะในท้องถิ่นหรือเฉพาะท้องถิ่นเท่านั้น วลัย อันทรมพรรย์ และคณะ (2527) ได้สรุปว่า อาหารพื้นเมือง หมายถึง อาหารที่สามารถผลิตได้เองในแต่ละท้องถิ่น กล่าวคือ เป็นอาหารพื้น ๆ ที่สามารถปลูกหรือหาได้ง่าย และคนในท้องถิ่นนั้นนิยมรับประทาน และอำไพ โสรจพันธ์ (อ้างใน เสาวภา ศักยพันธ์, 2534) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับอาหารพื้นเมืองว่าอาหารที่กินในท้องถิ่นใดท้องถิ่นหนึ่งโดยเฉพาะ ซึ่งสืบทอดกันมาเป็นเวลานานและสอดคล้องกับคำอธิบายของ ประหยัด สายวิเชียร (อ้างใน เสาวภา ศักยพันธ์, 2534) ได้อธิบายไว้ว่า อาหารพื้นเมือง หมายถึง ของกินหรือสิ่งที่มนุษย์นำมาบริโภคได้โดยปราศจากพิษและปราศจากโทษ เป็นสิ่งที่ชาวบ้านในท้องถิ่นต่าง ๆ คิดประดิษฐ์ ประกอบขึ้นมาเพื่อใช้บริโภคกันเอง ไม่เป็นที่รู้จักแพร่หลายในท้องถิ่นอื่น ๆ

ในที่นี้จะกล่าวถึงอาหารกลุ่มชนที่อาศัยอยู่ในภาคเหนือตอนบน คือ ล้านนาไทย เพื่อให้เข้าใจถึงอาหารและการบริโภคได้ดียิ่งขึ้น จึงขออธิบายความเป็นมา และสภาพภูมิประเทศของ ล้านนาไทย ดังต่อไปนี้

ภาคเหนือตอนบน (ล้านนาไทย) ซึ่งเรียกว่า ล้านนา ประกอบไปด้วย 8 จังหวัด ได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงราย ลำพูน ลำปาง แพร่ น่าน พะเยา และแม่ฮ่องสอน ล้านนาเป็นดินแดนที่มีความเจริญรุ่งเรืองด้วยศิลปวัฒนธรรมมาแต่โบราณกาล ด้วยเหตุที่ภาคเหนือตอนบนเคยเป็นราชอาณาจักรมาตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ 18 มีพระเจ้ามังรายเป็นปฐมกษัตริย์แห่งราชวงศ์มังรายหรือเม็งราย ได้มีการพัฒนาหลายด้าน เช่น การปกครอง การศาสนา ศิลปะต่าง ๆ วัฒนธรรมด้านการกินอยู่ การบวช การแต่งงาน ฯลฯ

สภาพภูมิประเทศ เป็นที่สูงสลับทิวเขาใหญ่น้อยมากมาย จึงทำให้เป็นแหล่งกำเนิดของแม่น้ำลำธารหลายสาย สภาพพื้นดินอุดมสมบูรณ์ อากาศหนาวเย็นกว่าภาคอื่น ๆ จึงทำให้มีผลผลิตทางการเกษตรอุดมสมบูรณ์ มีพรรณไม้ที่รับประทานได้ขึ้นเองตามธรรมชาติมากมาย ซึ่งเป็นแหล่งอาหารธรรมชาติที่สำคัญ เรียกว่า ผักพื้นบ้าน ซึ่งเป็นสิ่งที่ให้กำเนิดหรือกำหนดอาหารพื้นเมือง รุจิธาตุ อรรถสิขู (2538) กล่าวว่า เพราะผักพื้นบ้านเป็นผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติในท้องถิ่น ชาวบ้านได้นำเอามาปรุงเป็นอาหารและเสริมแต่งรสชาติ ตามรสและกลิ่นของผักต่าง ๆ ทำให้เกิดความอร่อยจนกลายเป็นอาหารพื้นเมือง ผักพื้นบ้าน และอาหารพื้นเมืองหลายชนิดได้กลายเป็นวัฒนธรรมประเพณี ความเชื่อ และพิธีกรรม แม้กระทั่งเป็นยารักษาโรคให้กับคนในท้องถิ่นนั้น ๆ จากการศึกษาชาวล้านนารับประทานผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด ได้แก่ ผักขี้หูด ผักฮ้วนหมู (ผักกระทุงหมาบ้า) ดอกสะแลป้อม ดอกสะแลยาว มะแปบ (ถั่วแปบ) ผักขี้ขวง ผักจุ่มป่า ผักปิ้ง (ผักปลั่ง) ผักแส้ว ผักกานถึง ผักสลิด ผักควตอง ผักเขียด ผักไผ่ ดอกลิงแลว เป็นต้น

เทศกาลและประเพณีต่าง ๆ ของชาวล้านนา

ล้านนาเป็นดินแดนที่เจริญรุ่งเรืองด้วยศิลปวัฒนธรรมมาแต่โบราณ จึงได้สร้างสรรค์ประเพณีต่าง ๆ ขึ้นในชุมชนของตนเอง โดยอาศัยหลักเกณฑ์ทางสังคม หลักการทางศาสนาและจารีตประเพณีที่ปฏิบัติในถิ่นของตน รวมทั้งหลักแห่งจริยธรรม เป็นเครื่องประพาดปฏิบัติสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับอาหาร มี 6 เทศกาล และ 6 ประเพณี คือ เทศกาลสงกรานต์ เทศกาลเข้าพรรษา เทศกาลทำบุญข้าวใหม่ เทศกาลสลากภัต และเทศกาลวันยี่เป็ง ส่วนประเพณีประกอบด้วย ประเพณีปอยหลวง ประเพณีบวชนาค ประเพณีงานศพ ประเพณีงานแต่งงาน และประเพณีขึ้นบ้านใหม่ ประเพณีขันโตกข้าวแดง หรือขันโตกดินเนอร์ เสาวภา ศักยพันธ์ (2534)

สรุปไว้ว่า แต่ละเทศกาลแต่ละประเพณี ผู้คนส่วนใหญ่ยังนิยมใช้อาหารพื้นเมืองล้านนาในการทำบุญ และรับรองแขกที่ไปร่วมในงานนั้น

เทศกาลสงกรานต์ คือวันปีใหม่ของคนล้านนา นับตั้งแต่ดวงอาทิตย์ย่างเข้าสู่ราศีเมษ ซึ่งตรงกับวันที่ 13 เมษายน ชาวล้านนาเรียกว่า “วันสังขารล่อง” วันสิ้นสุดของศักราช เป็นวันส่งท้ายปีเก่า ซึ่งทุกคนพร้อมใจกันทำความสะอาดบ้าน ทำอาหรณ์ให้แจ่มใส ไม่มีความขุ่นมัวในจิตใจ แต่งกายด้วยเสื้อผ้าใหม่ อาบน้ำสระผมทัดดอกไม้ตามปี เช่น ปีชวด จะทัดดอกจำปา มณี พยอมยงค์ (2533) ให้รายละเอียดไว้ในหนังสือ ประเพณีสิบสองเดือนล้านนาไทยว่า วันที่ 14 เมษายน คือ “วันเนา” ภาษาล้านนาเรียกว่า “วันเนา” วันนี้เป็นวันที่ทำทุกสิ่งทุกอย่างให้เป็นมงคล ห้ามทะเลาะวิวาท ห้ามพูดคำหยาบเพราะทำให้ไม่เป็นมงคลไปตลอดปี ตอนเช้าของวันที่ 14 เป็นวันซื้ออาหาร และเตรียมปรุงอาหารเพื่อนำไปทำบุญ ตอนเย็นมีการขนทรายเข้าวัด เนื่องจากวันที่ 15 เมษายน เป็นวัน “พญาวัน” เป็นวันเริ่มศักราชใหม่ ตอนเช้าตรู้นำมารับอาหารไปทำบุญที่วัด เรียกว่าไป “ตานขันข้าว” นอกจากตานขันข้าวที่วัดแล้วยังมีการตานขันข้าวคนเฒ่าคนแก่ เช่น บิดา มารดา หรือผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือที่ยังมีชีวิตอยู่

เสร็จจาก “ตานขันข้าว” มีการ “ตานตุง” (ธง) การถวายเจดีย์ทรายและสงฆ์น้ำพระพุทธรูป ตอนเย็นเป็นประเพณีดำหัว ส่วนอาหารที่ใช้ในเทศกาลสงกรานต์ซึ่งชาวล้านนาเรียกว่า “ตานขันข้าว” ประกอบด้วย แกงฮังเล แกงจืดวุ้นเส้น ห่อหนึ่ง (ห่อหมก) แกงอ่อม ขนมห้อย (ขนมเทียน) ข้าววิตู (ข้าวเหนียวผสมกับน้ำอ้อยโรยหน้าด้วยมะพร้าวทึนทึกขูดฝอย) ข้าวแต๋น (นางเล็ด) ขนม่วง (แป้งข้าวเหนียวปั้นเป็นวงทอดจนสุก ราดด้วยน้ำอ้อย)

อุปกรณ์สำหรับดำหัว มีข้าวตอกดอกไม้ ธูปเทียน น้ำมันสั้มป่อย และของอื่น ๆ เช่น มะม่วง มะปราง แดงกวา มะพร้าวอ่อน ขนมหอม เมี่ยง บุหรี่ นอกจากนี้อาจมีเสื้อผ้าผ้าขนหนู หรือของที่ระลึกอื่น ๆ การดำหัวเป็นการแสดงออกถึงการขอกภัย และการให้อภัย การแสดงความเคารพนับถือกันแสดงถึงความมีจิตใจรักใคร่สามัคคีในหมู่คณะ

เทศกาลเข้าพรรษา คำว่าพรรษาโดยทั่วไปแปลว่า ปี ระยะที่ครบรอบ 12 เดือนหรือเวลาที่โลกเดินทางรอบดวงอาทิตย์ครบหนึ่งรอบ คำว่า พรรษา แปลว่า ฤดูฝน คำว่า “เข้าพรรษา” คือ เข้าฤดูฝน มณี พยอมยงค์ (2533) สรุปว่า เมื่อเข้าฤดูฝนแล้ว พระสงฆ์ต้องหยุดเดินทางไป ที่ต่าง ๆ และพักอยู่ที่ใดที่หนึ่ง มีกำหนดสามเดือนตั้งแต่วันแรม 1 ค่ำ เดือน 8 ไปจนถึงวันขึ้น 15 ค่ำ เดือน 11 การเข้าพรรษาของชาวล้านนาถือเป็นวันสำคัญยิ่งในทางพระพุทธศาสนา ชาวบ้านจะร่วมกันทำบุญซึ่งจะจัดอย่างพิถีพิถัน ตอนเช้าจะมีการ “ตานขันข้าว” ที่วัด และ “ตานขันข้าว”

คนเฒ่าคนแก่ที่เคารพนับถือ อาหารที่นำไปทำบุญในวันนี้ ได้แก่ ห่อหนึ่ง (ห่อหมก) ขนمج็อก (ขนมเทียน) แกงฮังเล ข้าวต้มกล้วย (ข้าวต้มหัวงอก) ขนมบะเต็งลาย (ขนมแดงไทย) ปลาบั้ง ไก่หนึ่ง และแกงจืดวุ้นเส้น เป็นต้น

วันออกพรรษา คือวันสิ้นเทศกาลเข้าพรรษา หรือสิ้นระยะไตรมาส ชาวล้านนาทำ ข้าวต้มเพื่อนำไปใส่บาตรเทโว เสร็จจากใส่บาตรเทโวไป “ตานขันข้าว” ผู้เฒ่าผู้แก่ที่นับถือซึ่ง ท่านให้ศีลให้พร ตอนบ่ายมีการฟังเทศน์ ตอนกลางคืนมีการฟังเทศน์ฟังธรรมอีก เสาวภา ศักยพันธ์ (2534) กล่าวไว้ว่า เทศกาลวันออกพรรษาพบว่าอาหารที่นำมาใช้ คือ แกงฮังเล ขนمج็อก (ขนมเทียน) ห่อหนึ่ง (ห่อหมก) ข้าวต้มกล้วย (ข้าวต้มหัวงอก) ปลาบั้ง ข้าวแต่น (นางเส็ด) ขนมบะเต็งลาย (ขนมแดงไทย)

เทศกาลทำบุญข้าวใหม่ ตรงกับวันเพ็ญเดือนสี่ของล้านนา หรือเดือนยี่ คือ เดือน มกราคมเป็นเดือนที่ชาวนาเก็บเกี่ยวข้าวนำไปใส่ยุ้งฉาง ชาวล้านนานิยมทำบุญก่อนที่จะนำข้าวไป รับประทาน และเป็นการอุทิศส่วนกุศลให้พระแม่โพสพเพื่อใช้ช่วยคุ้มครองดูแลข้าวเปลือกใน ยุ้งฉางมิให้สิ่งใดมารบกวน อาหารที่นำไปใช้ในเทศกาลทำบุญข้าวใหม่ คือ

- 1) ข้าวหลาม อาจเป็นข้าวหลามที่ไม่ใส่กะทิเพียงแต่ใช้ข้าวเหนียวใส่ในกระบอกไม้ไผ่ ใส่น้ำแช่ไว้หนึ่งคืนแล้วนำไปเผาไฟให้สุก ปอกเปลือกไม้ไผ่ส่วนที่แข็งออกเพื่อสะดวกในการ แกะหรือเป็นข้าวหลามแบบใส่กะทิและน้ำตาลก็ได้
- 2) ห่อหนึ่ง (ห่อหมก) อาจเป็นห่อหนึ่งไก่ ห่อหนึ่งปลา ห่อหนึ่งเครื่องในหมู ห่อหนึ่งวุ้นเส้น ห่อหนึ่งห้วปลี ฯลฯ
- 3) แกงฮังเลหรือแกงฮินเล เป็นอาหารที่ชาวล้านนาใช้เป็นอาหารประจำในงานเทศกาล ต่าง ๆ
- 4) แกงอ่อม อาจเป็นแกงอ่อมเนื้อวัว เนื้อควาย หรือเครื่องในหมู
- 5) ขนม เช่น ขนمج็อก (ขนมเทียน) ข้าวต้มกล้วย (ข้าวต้มหัวงอก) หรือผลไม้

เทศกาลสลากภัต มณี พยอมยงค์ (2533) สรุพบว่า เทศกาลสลากภัตซึ่งล้านนา เรียกว่า “ตานข้าวสลาก” หรือ “กินถ้วยสลาก” เริ่มต้นประมาณเดือนกันยายนถึงเดือนตุลาคม แล้วแต่กำหนดของแต่ละวัด เช่น ในจังหวัดลำพูน ต้องให้วัดพระธาตุหริภุญชัยจัดงานก่อนแล้ว วัดอื่น ๆ จึงจัดงานทีหลัง สลากภัตเป็นกรทำบุญอุทิศไปหาคนตายโดยเจตจำนงให้ผู้ตายได้ บริโภคในปรภพหรือถวายอุทิศส่วนกุศลไว้สำหรับตนเองเมื่อล่วงลับไปแล้วจะได้รับของไทยทาน

นั้นในปรภพ อาหารที่นำมาใช้ในเทศกาลสลากภัตตรมากที่สุด คือ ขนมห้อย (ขนมเทียน) ข้าวเกรียบ จิ้นลาบ (ลาบพื้นเมืองล้านนา) ข้าวแต่น (นางเล็ด) ห่อนึ่ง (ห่อหมก) แกงฮังเล ข้าวต้มกล้วย (ข้าวต้มหัวหงอก) และจิ้นปิ้ง (หมูปิ้ง)

เทศกาลยี่เป็ง คำว่า ยี่เป็ง หมายถึง วันเพ็ญเดือนสิบสองของชาวล้านนา ตามความเชื่อของชาวล้านนาแต่โบราณคือวันยี่เป็งเป็นวันที่นิยมส่งเครื่องสังเวยไปตามสายน้ำเพื่อใช้เป็นเครื่องบูชาพระนารายณ์ในเกษียรสมุทร เพื่อบูชาบรรพชนของตนบ้างและเพื่อบูชารอยพระบาทบนหาดทรายปากแม่น้ำนันทานที จึงเกิดมีประเพณีลอยกระทงขึ้น กิจกรรมที่ทำกันในวันยี่เป็งมีดังนี้

- 1) ทำโคมหุกระต่าย หรือโคมราว ประดับบูชาหน้าบ้าน
- 2) จุดผางพะตึบ (ถ้วยประทีป) ตามอายุของสมาชิกในบ้านเพื่อบูชา
- 3) ทำกัณฑ์เทศน์สำหรับไปฟังเทศน์ที่วัด
- 4) จัดทำข้าวตอกดอกไม้สำหรับเครื่องบูชา

เสาวภา สักยพันธ์ (2534) กล่าวไว้ว่า การเตรียมอาหารสำหรับพระภิกษุสงฆ์ เป็นประเพณียี่เป็งมาแต่โบราณ หากวันขึ้น 14 ค่ำมาถึง ประชาชนเตรียมของถวายพระสงฆ์ คืออาหาร ขนมห้อย ผลไม้ อาหารประกอบด้วย แกงฮังเล แกงอ่อม ห่อนึ่ง (ห่อหมก) ลาบ ขนมห้อยนิยมนำมากคือ ขนมห้อย (ขนมเทียน) ข้าวต้มกล้วย (ข้าวต้มหัวหงอก) ข้าวแต่น (นางเล็ด) ขนมห้อย (คล้ายขนมห้อยลาบ) และผลไม้ที่ปลูกในท้องถิ่น เช่น กล้วย ส้มโอ หรือส้มเกลี้ยง เป็นต้น อาหารเหล่านี้นำไปถวายพระตอนเช้าของวันเพ็ญขึ้น 15 ค่ำ

ประเพณีปอยหลวง คำว่า ปอย คือ งานฉลองหรืองานรื่นเริงในงานประเพณีที่จัดขึ้น ส่วนคำว่าหลวง คือ ใหญ่ ปอยหลวงมักเป็นงานฉลองถาวรวัตถุของวัดหรือฉลองสิ่งก่อสร้างสิ่งที่เป็นที่ประชาชนช่วยกันทำขึ้นเสร็จแล้วจัดงานฉลองครั้งใหญ่ งานนี้เรียกว่า ปอยหลวง มณี พยอมยงค์ (2533) ให้ข้อมูลเรื่องนี้ว่า ความมุ่งหมายคือ อุทิศสิ่งก่อสร้างเป็นของสงฆ์อุทิศบุญกุศลแก่บรรพชน งานนี้แต่ละครอบครัวทำครัวทาน (เครื่องไทยทาน) สำหรับแห่ไปถวายวัดเป็นกรณีพิเศษ สำหรับครอบครัวของตน ซึ่งเรียกว่า “ต้นครัวทาน” แต่ละครอบครัวมีญาติพี่น้องจากต่างถิ่นมาร่วมงานเป็นจำนวนมาก อาหารที่นิยมนำมาเลี้ยงในงาน คือ แกงอ่อม จิ้นลาบ (ลาบพื้นเมืองล้านนา) แกงฮังเล แกงหยวก ยำจิ้นไก่ (ยำเนื้อไก่) น้ำพริกผักนึ่ง ขนมห้อย ได้แก่ ข้าวแต่น (นางเล็ด) ขนมห้อย (ขนมเทียน) และข้าวเกรียบทอด

ประเพณีบวชนาค ประเพณีการบวชนาคของชาวล้านนา คือ การบวชเณรและการบวชพระ สังคมล้านนารับว่าคนที่ผ่านการบวชในพุทธศาสนา “เป็นคนสุก” เพราะผู้บวชได้รับการอบรมบ่มนิสัย เสาวภา ศักยพันธ์ (2534) สรุปไว้ว่า บิดามารดาถือว่า “เป็นพ่อตู้พ่อพระ” เป็นผู้มีเกียรติในหมู่บ้านนั้น ๆ ในงานมีแขกมาร่วมงานเป็นจำนวนมาก อาหารที่ใช้มากที่สุด คือ แกงอ่อม จิ้นลาบ (ลาบแบบพื้นเมืองล้านนา) แกงฮังเล น้ำพริกผักนึ่ง และแกงบะฟักหม่น (แกงฟักเขียว) ส่วนขนมที่นิยมคือ ขนมปลาต (คล้ายขนมศิลาอ่อน) ข้าวแต๋น (นางเล็ด) และขนมจ็อก (ขนมเทียน)

ประเพณีงานศพ มณี พยอมยงค์ (2533) กล่าวถึง ประเพณีงานศพ ชาวล้านนาถือว่างานศพเป็นงานที่หนัก เป็นภาระหน้าที่ของทุกคนในหมู่บ้านหรือคนต่างบ้าน เมื่อทราบข่าวการตายจะพากันไปช่วยงาน เช่น ฝ่ายชายสร้างปะรำ แผ้วถางสถานที่ให้โล่งเตียนสะอาด ฝ่ายหญิงจะช่วยกันทำงานครัว และตกแต่งดอกไม้ โดยที่เจ้าภาพไม่ต้องจ้าง อาหารที่ใช้มากที่สุดในการประเพณีงานศพ คือ น้ำพริกผักนึ่ง จิ้นลาบ (ลาบแบบพื้นเมืองล้านนา) แกงฮังเล แกงปลีตาด (มีเฉพาะช่วงที่ต้นตาลมีปลี) และแกงออกพรร้าว (แกงยอดมะพร้าว)

ประเพณีงานแต่งงาน ชาวล้านนาแต่โบราณเรียกงานแต่งงานว่า “งานกินแขก” คือ การเชิญผู้ที่เคารพนับถือ มิตรสหาย เพื่อนบ้านมาร่วมรับประทานอาหารเนื่องในงานมงคลสมรส “งานกินแขก” เป็นพิธีสำคัญเกี่ยวกับการอยู่ร่วมกันของชายหญิงสังคมล้านนานิยมให้ชายหญิงเลือกคู่โดยเสรีไม่มีการ “คลุมถุงชน” และให้ค่านิยมว่า ทรัพย์สินมนุษย์มีค่ากว่าแก้วแหวนเงินทอง เสาวภา ศักยพันธ์ (2534) ให้ข้อมูลว่า อาหารที่นำมาใช้ในประเพณีงานแต่งงานมากที่สุด คือ จิ้นลาบ (ลาบพื้นเมืองล้านนา) แกงฮังเล แกงอ่อม แกงบะฟักหม่น (แกงฟักเขียว) และใก่หนึ่ง ส่วนขนมมีขนมจ็อก (ขนมเทียน) ขนมปลาต (คล้ายศิลาอ่อนภาคกลาง) และผลไม้

ประเพณีขึ้นบ้านใหม่ มณี พยอมยงค์ (2533) ให้ข้อมูลว่า ประเพณีขึ้นบ้านใหม่แต่ละท้องถิ่นของชาวล้านนา อาจแตกต่างกันออกไปบ้าง ตามประเพณีที่สืบทอดมาตั้งแต่โบราณหรือจากความเชื่อของแต่ละท้องถิ่น ส่วนใหญ่จะคล้ายกันคือ เมื่อทำพิธีขึ้นบ้านใหม่ เจ้าภาพจะให้คนไปบอกบุญเพื่อนบ้านที่ตนเคารพนับถือว่าจะมีการทำบุญขึ้นบ้านใหม่ การทำบุญขึ้นบ้านใหม่ของชาวล้านนา เรียกว่า “ขึ้นเฮือนใหม่” ในวันที่เป็นมงคลตามฤกษ์ ตามคำแนะนำของพระหรือตามพิธีทางโหราศาสตร์ ในสมัยปัจจุบันจะนิยมทำบัตรเชิญแทนการให้คนไปบอก

เสาวภา ศักยพันธ์ (2534) สรุปว่า อาหารที่นิยมนำมาใช้มากที่สุดในงานประเพณี ขึ้นบ้านใหม่ คือ จิ้นลาบ แกงฮังเล แกงอ่อม ยำจิ้นไก่ และน้ำพริกผักนึ่ง ส่วนขนมหวานที่นิยม ได้แก่ ขนมลอดช่อง ขนมจ็อก ขนมปาด

ลักษณะอาหารพื้นบ้านของกับอาหารพื้นบ้านล้านนา

การปรุงอาหารเป็นวัฒนธรรมประจำท้องถิ่นหรือประจำชาติอย่างหนึ่ง มีส่วนเกี่ยวข้องกับประเพณี วัฒนธรรมนั้น ๆ ด้วย เป็นที่ยอมรับว่าคนไทยมีความสามารถ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และคิดแปลงที่แตกต่างกัน เป็นสัญลักษณ์เฉพาะประจำพื้นที่นั้น ๆ ไม่ว่าจะป็นรูปลักษณะ รสชาติของอาหารเอง ซึ่งเรียกว่า อาหารพื้นเมือง ส่วนใหญ่มีจุดเด่นที่ใช้พืชผักสมุนไพรเป็นเครื่องน้ำพริกแกง และรับประทานกับเครื่องจิ้มต่าง ๆ ส่วนจุดค้อยคือ วิธีการประกอบอาหารประเภทผักจะใช้ระยะเวลาเนิ่นนานเกินความจำเป็น ทำให้สีของผักไม่น่ารับประทาน และเสียคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะผักประเภทใบอ่อน ส่วนการใช้ น้ำมันหมูประกอบอาหารมากกว่าน้ำมันพืช (สมัยโบราณ) เป็นจุดค้อยเช่นกัน อาหารของก็เช่นเดียวกัน อาหารในชีวิตประจำวันมีกับข้าวซึ่งปรุงง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน ได้แก่ กั่วกะหล่ำปลีใส่วุ้นเส้น หรือน้ำพริก ผักนึ่ง

ชาวองไม่นิยมรับประทานเนื้อสัตว์ และไขมันมาก นิยมรับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติมากกว่าอาหารสำเร็จรูป แต่ในปัจจุบันเนื่องจากสื่อและการคมนาคมสะดวกขึ้น ดังนั้นอาหารของชาวองจึงเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น มีการใช้ผงชูรส และน้ำตาลในการปรุงอาหารเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่

อาหารพื้นเมืองล้านนา

อาหารพื้นเมืองล้านนาเป็นอาหารที่กำเนิดมาจากผักพื้นบ้านผ่านจากประสบการณ์ที่คนรุ่นเก่าได้สะสมและถ่ายทอดสืบต่อกันมา จนเป็นรูปแบบการรับประทานอาหาร เทคนิคการปรุงแต่งอาหาร ชนิดของผักและเนื้อ ที่ใช้ใส่อะไรก่อนและหลัง ซึ่งทั้งหมดเป็นเรื่องของความอร่อย เช่น แกงแคไม่ใส่ผักที่มีรสขม เช่น สะเดา (สะเลียม) มะระ เพราะทำให้แกงแครสไม่อร่อย และเป็นที่รู้กันว่าแกงผักเชียงดา ต้องแกงร่วมกับผักเสี้ยว และชะอม เป็นต้น วัลลีย์ สุทธิพันธุ์ (2537) สรุปถึงลักษณะอาหารพื้นเมืองไว้ดังนี้

1. ใช้ผักพื้นบ้านต่าง ๆ เช่น ผักเหือด ผักเชียงดา ผักเสี้ยว สะเล บะเป็บ ผักหนาม เป็นที่น่าสังเกตว่า ลาบ ซึ่งเป็นอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์ล้วน ๆ แต่ลาบจะอร่อยต้องมีผักพื้นบ้าน เช่น ผักไผ่ สระแห่น ต้นหอม ผักชีหั่นคูลูกในลาบ และนำมาเป็นผักสด รับประทานร่วมกับผักพื้นบ้านที่มีกลิ่นหอม เช่น ผักลาวตอง ผักอนฮ้อ ใบหูเสือ ผักชีฝรั่ง เป็นต้น

2. ไม่ใช้ถั่วเน่าเป็นเครื่องปรุง แต่ใช้ปลาร้า เช่น แกงผักเสี้ยว ผักเชียงดาใส่ชะอม แกงดอกกลิงเลวใส่ชะอม แกงถั่วฝักยาวใส่ชะอม แกงหน่อไม้สด เป็นต้น

3. ใช้เครื่องเทศพื้นเมืองคือ มะแขว่น บะเหลบ บะช่วง ดิปลี และจะค่าน ได้แก่ แกงขนุนอ่อน แกงบะฟักหม่นใส่ไก่ ลาบ ยำจิ้นไก่ แกงผักกาด และน้ำพริกน้ำผัก

4. ใช้มะเขือเทศปรุงรส ในลักษณะขรุสมากกว่าต้องการให้เปรี้ยว เช่น แกงหัวปลี แกงผักชีเสียด และ แกงผักฮ้วนหมู มีมะเขือเทศลูกเล็กเป็นเครื่องปรุงด้วย

5. ไม่ปรุงรสด้วยน้ำตาล หรือน้ำอ้อย

6. ไม่ใช้กะทิปรุงอาหาร

7. ไม่นิยมใช้พริกขี้หนูแห้ง หรือสดมาทำน้ำพริกแกง

8. ไม่นิยมนำกระชายมาปรุงอาหาร

9. มีอาหารตามสภาพภูมิอากาศเนื่องจากในฤดูหนาว อากาศของภาคเหนือตอนบนจะเย็นจัดจึงทำให้เกิดอาหารพื้นเมืองที่แปลกกว่าอาหารพื้นเมืองภาคอื่น ๆ คือ แกงกระด้าง ซึ่งได้จากการนำขามูมาต้มหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เทียบกับน้ำพริกแกงคั่วจนเป็นยางมะตูม เทใส่ถาดปิดด้วยฝาซีทึงไว้หนึ่งคืน แกงจะอยู่ตัวเหมือนวุ้นตัดเป็นชิ้นพอคำ โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชีหั่นหยาบ ๆ เรียกว่าแกงกระด้างแดง ส่วนแกงกระด้างขาว มีวิธีการทำแบบเดียวกับแกงกระด้างแดง แต่เปลี่ยนจากน้ำพริกแกงคั่วเป็นพริกไทย โขลกกับกระเทียม และรากผักชีแทน

10. มีการนำอาหารที่เหลือนำมาทำให้เกิดเป็นอาหารหม้อใหม่ เช่น เมื่อมีงานเทศกาล หรือประเพณีซึ่งมีอาหารเหลือ เช่น แกงฮังเล แกงจืดวุ้นเส้น ผัดผักต่าง ๆ นำมารวมกัน แล้วเพิ่มผัก เช่น หน่อไม้ดองเปรี้ยว วุ้นเส้น โบมะกรูด ตะไคร้ ผัดให้แห้งจะได้อาหารหม้อใหม่ รสชาติแตกต่างจากสภาพเดิม เรียกว่า แกงโสะ (โสะ ภาษาล้านนา หมายถึง นำมารวมกัน)

11. เป็นอาหารที่จะมีเครื่องเคียงหรือของแถม ชาวล้านนาเรียกว่าของแถม ชาวล้านนาใช้อาหารถนอมประเภทแคบหมู หนั๋งปอง น้ำหนั๋งเป็นเครื่องเคียงกับอาหารอื่น ๆ เช่น น้ำพริกอ่องต้องแถมด้วยแคบหมู น้ำเมี่ยงต้องแถมด้วยหนั๋งปอง ขนมหินน้ำเจี้ยวแถมด้วยแคบหมูหรือหนั๋งปอง ผักกาดจืดต้องแถมด้วยน้ำหนั๋ง นอกจากนี้ยังมีของแถมอีกมากมาย เช่น น้ำพริกน้ำผัก ต้องมีปลาขี้ หรือจิ้นนึ่ง (เนื้อวัวนึ่ง) น้ำพริกตำแดง ต้องมีปลาขี้ขวง (ปลาช่อนเค็ม) จิ้นนึ่ง หรือไข่คว่ำเป็นเครื่องแถม

เครื่องเทศ แมลง และผักพื้นบ้าน ส่วนผสมที่ทำให้เกิดเป็นอาหารพื้นเมืองล้านนา

วัลลีย์ สุทธิพันธุ์ (2537) ให้ข้อมูลถึงอาหารพื้นเมืองล้านนาที่เกี่ยวข้องกับเครื่องเทศ แมลง และผักพื้นบ้านไว้ดังนี้

เครื่องเทศ

1. บะเหลบ เป็นเครื่องเทศพื้นเมืองชนิดหนึ่งเมล็ดมีลักษณะเม็ดแบน กลิ่นหอมใช้เป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่งร่วมกับเครื่องเทศชนิดอื่น ใส่ลาบ ยำจีนไก่
2. มะแขว่น (กำจัด) เครื่องเทศพื้นเมืองล้านนาชนิดหนึ่ง เป็นต้นไม้ขนาดย่อม ต้นและกิ่งก้านเป็นหนาม เม็ดเล็กกว่าพริกไทย เปลือกสีน้ำตาล เปลือกจะเปิดออกเห็นเมล็ดข้างในสีดำ รสเผ็ด กลิ่นหอม ใช้ใส่ลาบ ยำจีนไก่ น้ำพริก และแกงแบบพื้นเมืองล้านนาบางชนิด
3. บะข่าง (กำจัด) พืชตระกูลเดียวกับมะแขว่น มีลักษณะคล้ายมะแขว่น แต่เมล็ดใหญ่กว่า เมล็ดข้างในแข็งมาก กลิ่นหอมน้อยกว่า แต่เผ็ดกว่ามะแขว่น การใช้เหมือนมะแขว่น
4. ดิปลี เป็นไม้เถา ข้อนั้น ๆ มีรากออกตามข้อทุกข้อ ดอกอ่อนสีขาวแก่จัดเป็นสีส้ม สีแดง ตากให้แห้งกลิ่นหอม รสเผ็ด ใช้ใส่ลาบ ยำจีนไก่ ตำกุ้ง (น้ำพริกกุ้งฝอย)
5. จะคำน (สะค่าน) เป็นไม้เถาชนิดหนึ่ง เนื้อไม้เป็นเส้นยาว ๆ ตามเถาใช้ใบและเถา ทำยา ชาวล้านนานิยมใช้เถาหั่นบาง ๆ ใส่แกงขนุนอ่อน แกงแค หรือแกงอ่อม
6. งาขี้ม้อน (งาหม่น) เป็นไม้ล้มลุกเมล็ดกลม และมีน้ำมัน ในช่วงเดือนธันวาคม ถึงเดือนกุมภาพันธ์เท่านั้นมีงาขี้ม้อนให้รับประทาน ใช้ใส่ข้าวหลาม ทำงาคำอ้อย ข้าวหนุงงา
7. ดอกจิว (จิวบ้าน หรือจิวปง) ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ต้นกิ่งก้านเป็นหนามมีพิษในผล ดอกสีแดง ก้านชูเกสรตากให้แห้ง ถ้าต้องการใช้นำมาแช่น้ำก่อน ใช้ใส่แกงแค หรือบางแห่งใช้ใส่น้ำเงี้ยวของชนมจีนน้ำเงี้ยว

แมลง

1. แมงนูน (แมงกินูน) แมลงชนิดหนึ่งรูปร่างคล้ายแมลงทับ แต่ตัวอ้วนกว่า สีน้ำตาล ใช้คั่วใส่เกลือ หรือทำน้ำพริกแมงนูน
2. แมงมัน เป็นมดชนิดหนึ่งอยู่ในดิน มีปีกบินได้ตัวโตกว่ามดแดง ปกติแมงมันจะอาศัยอยู่ในรู หลังจากอากาศร้อนและฝนตกใหญ่ครั้งแรก 2 วัน แมงมันจะออกจากรู ชาวบ้านจะเก็บแมงมันนำมาคั่วใส่เกลือ หรือทำน้ำพริก ในหนึ่งปีจะมีแมงมันให้จับเพียงครั้งเดียว
3. เต็งแมงมัน (ไข่แมงมัน) แมงมันจะไข่ไว้ในโพรงใต้ดินในช่วงฤดูหนาว จึงสามารถขุดหาไข่แมงมันได้ นิยมดองไข่แมงมันให้มีรสเปรี้ยว แล้วนำมายำ เรียกแมงมันจ่อม หรือนำไข่แมงมันสดไปเจียว เรียก เจียวเต็งแมงมัน
4. ตัวต่ออ่อน ต่อเป็นแมลงชนิดหนึ่ง บางชนิดกัด บางชนิดต่อยด้วยเหล็กในที่กิน ตัวต่ออ่อนนำไปนึ่งให้สุกทำน้ำพริกต่อ หรือทอดรับประทาน

5. ตัวอ่อนผึ้ง (รังผึ้งอ่อน) ผึ้งเป็นแมลงชนิดหนึ่ง มีปีกบินได้ ที่ก้นมีเหล็กในเก็บน้ำหวานตามดอกไม้มาใส่รังทำเป็นช่อง ๆ เรียก รังผึ้งหรือรวงผึ้ง รังผึ้งอ่อนนำมาทาเกลือห่อด้วยใบตอง พับเป็นรูปสี่เหลี่ยมกลัดด้วยไม้กลัด นำไปปิ้งไฟอ่อน ๆ จนข้างในสุก เรียก “แอ็บผึ้ง”

6. ดั่งไม้ไผ่ (รถด่วน) เป็นตัวหนอนชนิดหนึ่ง อาศัยอยู่ในกระบอกไม้ไผ่ นำมาใส่เกลือทอดให้กรอบ

7. จิกุ้ง เป็นจิ้งหรีดชนิดหนึ่ง สีน้ำตาล ตัวโตกว่าจิ้งหรีดธรรมดา มีในช่วงกลางถึงปลายฤดูฝน ใช้ควักให้กรอบ หรือชุบแป้งทอด และทำน้ำพริกจิกุ้ง

พืชผักพื้นบ้านล้านนา

1. ผักหนาม ผักพื้นบ้านชนิดหนึ่งของล้านนา ขึ้นในที่ชุ่มชื้นใกล้หนองน้ำ ลำต้นเป็นกอ มีหนาม ใ้ยอดอ่อน แงงใส่ปล่าอย่าง ลวกหรือหนึ่งจิ้มน้ำพริก จอใส่กระดูกหมู

2. ผักหวาน ภาษาล้านนาเรียกว่า ผักหวานป่า เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบยาวคล้ายใบมะตูม ผิวต้นขาวนวล ใ้ยอดอ่อนและดอกใช้แกงใส่ปล่าอย่างและวันเส้น หรือหนึ่งจิ้มน้ำพริก

3. ผักฮ้วนหมู (กระทงหมาบ้า) เป็นไม้เถาตระกูลสลิค ดอกสีขาวอ่อนเป็นพวงกลม มีรสขม ใ้ยอดอ่อน หรือดอกอ่อน แงงใส่ปล่าอย่างและมะเขือเทศ หรือลวกรับประทานกับตำส้มมะม่วง หรือตำส้มมะพาง (ตำส้มมะปร่าง)

4. ผักเผ็ด (ผักคราดหัวแหวน) ไม้ล้มลุกชนิดหนึ่ง ตระกูลเดียวกับกะเม็ง สูง 1-2 คอก ดอกรูปไข่สีเหลือง รสเผ็ด ใ้ยอดแก่ แลวก หรือหนึ่งจิ้มน้ำพริก

5. ผักเสี้ยว (กาหลง) ไม้ยืนต้นขนาดย่อมชนิดหนึ่ง ใบมนปลาย เว้ากลาง ไม่มีกระดูกใหญ่กลางใบ ใ้ยอดอ่อนแกงปนกับผักเชียงดา และชะอมใส่ปล่าอย่าง หรือหนึ่งจิ้มน้ำพริก

6. ผักป่อง (ชะมวง) เป็นไม้ยืนต้นขนาดย่อม ใบแข็งและยาวคล้ายใบมะดัน นิยมรับประทานเป็นผักสด เช่น ส้ารวมกับผักแพะ จิ้มกับลาบ หรือน้ำพริกปู น้ำพริกกุ้ง น้ำพริกปลา น้ำพริกจิ้นหมู

7. ผักขี้ขวง (ผักขี้กวาง ผักของ หรือสะเดาดิน) เป็นผักที่จัดอยู่ในจำพวกผักเบี้ยว ใบเล็กแหลม ใ้ยอดแก่ใส่ปล่าอย่าง และลวกรับประทานกับตำส้มมะม่วง และตำส้มมะพาง (มะปร่าง)

8. ตูน (ตูนหรือทูน) ต้นไม้ชนิดหนึ่ง คล้ายบอน แต่ไม่คัน ใ้ยอดหรือกินดิบกับส้มตำ ใ้ยอดส้ม

9. ผักจิก เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบคล้ายใบชมพู ดอกห้อยเป็นพวงระย้า ชาวอีสานเรียก ผักกระโดน นิยมนำมารับประทานสด เช่น ตำผักจิก หรือจะตำปนผักแพะ หรือจิ้ม น้ำพริก

10. ผักเหือด เป็นไม้ขนาดกลาง คล้ายต้นโพธิ์ ใช้ใบอ่อนที่ยังไม่คลี่ออกที่รวมกันเป็นยอด มีกลิ่นเลี้ยวที่หุ้มอยู่จะเป็นสีชมพูอมม่วง มีรสเปรี้ยว ใช้แกงหรือยำ และรับประทานเป็น ผักสดจิ้ม น้ำพริกปลา น้ำพริกปู เป็นต้น

11. ผักขี้หูด ไม้ล้มลุกชนิดหนึ่ง ใบคล้ายใบผักกาด ใช้ผักอ่อน แกงใส่ปลาอย่าง ลวก หรือหนึ่งจิ้ม น้ำพริก ใส่แกงโชะ และแกงแค

12. สะเล ลักษณะต้นคล้ายต้นแคฝรั่ง จะออกดอกเป็นเม็ดยี่เยียวเข้ม ตามกิ่ง มีรสมัน ใช้แกงใส่ปลาอย่าง และมะเขือส้ม

13. จี๊กุก กูกเป็นไม้ตระกูลข่า หน่ออ่อนของต้นกูก เรียก จี๊กุก กลิ่นหอม เผ็ดน้อย เกะเอาส่วนที่อ่อนแกงใส่ปลาอย่าง ปนกับดอกลิงแลว และชะอม หรือรับประทานสดจิ้ม น้ำพริก ตาแดง

14. ดอกอาว (ดอกกระเจียว) เป็นพรรณไม้ชนิดหนึ่งพวกขมิ้น มีกลิ่นหอม ช่อดอกใช้เป็นอาหาร เช่น ใช้จิ้ม น้ำพริก

15. ดอกก้าน (กระแตง) พรรณไม้จำพวกบุก ใบแห้งแล้วจึงออกดอก เป็นต้นไม้ขนาดเล็กชนิดหนึ่ง ใช้ส่วนที่อ่อนแกงใส่ปลาอย่างและชะอม หรือหนึ่งจิ้ม น้ำพริก

16. ดอกลิงแลว เป็นไม้สูงประมาณ 1 ฟุต ใบยาวคล้ายใบหมาก ดอกเล็ก ๆ สีม่วง ถ้าแก่จะเป็นสีขาว มีรสหวาน ใช้แกงปนผักเชียงดา ผักชะอม หรือใส่แกงแค

17. ดอกแกหางก้าง (ดอกแคหางค่าง หรือแคแตร) ไม้ป่ายืนต้นขนาดกลาง ผักของดอกแคชนิดนี้จะยาว และมีขนนุ่มคล้ายหางค่าง มีรสขมใช้หนึ่งจิ้ม น้ำพริก หรือยำ ส่วนผักอ่อน เอาขนออกหนึ่งจิ้ม น้ำพริก

18. บะถั่วปี่ เป็นพืชตระกูลถั่ว ผักสีเขียว และสีม่วงแดง มีให้รับประทานช่วงฤดูหนาว ใช้หนึ่งจิ้ม น้ำพริก แกงใส่เห็ดกลมอ่อน

19. บะแปบ เป็นไม้เลื้อย จำพวกถั่วชนิดหนึ่ง มีให้รับประทานช่วงฤดูหนาว มีรสหวาน ใช้แกงปนชะอม และยำบะแปบ

20. ยอดส้มป่อย เป็นไม้เถาขึ้นต้น ใบเป็นฝอยคล้ายชะอม ตามต้นกิ่งก้านมีหนามใบรสเปรี้ยวจัด ดอกและผักคล้ายกระถินเทศ ยอดอ่อนใช้แกงใส่ปลา

21. ผักป้อคำตี้เมีย (พ้อคำตี้เมีย) และบอนเต่า หรือบอนเบีย เป็นไม้ต้นเล็ก ๆ จะออกหลังฝนตกในต้นฤดูฝน นิยมแครงรวมกัน ผักป้อคำตี้เมียจะมีลักษณะกรอบ ไม่เปื่อย ส่วนบอนเต่าจะมีรสหวาน

22. ออกป้าว (ยอดมะพร้าวอ่อน) ใช้แครงใส่ไก่ โดยหั่นเป็นชิ้น ๆ พ้อคำ

23. ผักกูด เป็นผักจำพวก ภาษาล้านนา “กูด” คือ พืชจำพวกเฟิร์น ผักกูดยอดใบหิวก ใช้ต้มจิ้มน้ำพริก หรือทำจ้อผักกูด

24. ผักเสี้ยว เป็นไม้เลื้อย ใบแหลม ดอกคล้ายดอกมะลิป่า มีรสขมเล็กน้อย

25. ผักกานถึง เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง รสขมเล็กน้อย ใช้แครงใส่ปลาอย่าง

26. ผักแปม เป็นไม้พุ่มขนาดกลางตามกิ่งก้านมีหนามมีรสขมใช้ แครงใส่ปลาอย่าง หรือรับประทานเป็นผักสดจิ้มลาบ

27. ผักกุ่มป่า หรือผักกุ่มป่า หรือผักกาดนา เป็นพืชที่ขึ้นในนา มีรสขมเล็กน้อย ใช้ยำ เรียกว่ายำผักกุ่มป่า

28. บะเขือส้ม (มะเขือเทศ หรือมะเขือเปรี้ยว) ต้นไม้เล็ก ๆ ชนิดหนึ่ง ผลสุกสีแดง ใช้ใส่แครง ผักต่าง ๆ และน้ำพริกอ่อง

ผักพื้นบ้านอื่น ๆ

1. ผ่า (ไข่แหน) เป็นพืชชนิดเล็กชนิดหนึ่ง เป็นเมล็ดขนาดเมล็ดทราย สีเขียวลอยอยู่ในน้ำ เป็นพืชตระกูลแหน นำมาผัดกับเนื้อหมู และน้ำพริกแกงคั่วใส่ใบมะกรูด เรียก คั่วผ่า

2. เต่า (ตะไคร่น้ำ) เป็นพืชเล็ก ๆ สีเขียวเกิดจากความชุ่มชื้น ลักษณะเป็นเส้นละเอียดนุ่ม สีเขียว นำมาผัด เรียกว่า คั่วเต่า และนำมายำ เรียกว่า ต้าเต่า

3. เห็ดลม เห็ดชนิดหนึ่งมีมากในช่วงเปลี่ยนฤดูกาล ปัจจุบันสามารถเพาะได้ตลอดปี เห็ดลมอ่อนใช้แครงหรือผัด เรียกว่า คั่วเห็ดลม ส่วนเห็ดลมแก่นำไปตากแดดให้แห้งเมื่อต้องการใช้นำมาแช่น้ำ เห็ดลมแก่จะใช้ใส่แครงแคะ

4. ถั่วเน่าเมอะ ถั่วเน่า คือ ถั่วเหลืองเมล็ดแห้ง นำไปแช่น้ำ 1 คืน เอาเปลือกออกให้หมดแล้วนึ่งให้สุกนุ่ม หมักทิ้งไว้ 3 คืน บดให้ละเอียดห่อด้วยใบตองหนึ่ง หรือปิ้ง

5. ถั่วเน่าแจ็บ ทำเหมือนถั่วเน่าเมอะ แต่ไม่ห่อใบตอง นำไปอัดให้เป็นแผ่นบาง ๆ ตากแดดให้แห้งสามารถเก็บไว้ได้นาน

6. พริกหนุ่ม พริกเป็นชื่อของต้นไม้จำพวกหนึ่ง มีผลเรียกว่า เม็ด รสเผ็ด พริกหนุ่ม ภาษาล้านนา หมายถึง พริกที่ยังไม่แก่ พริกหนุ่มพันธุ์ล้านนาจะมีสีเขียวอ่อนเนื้อหนา ไม่เผ็ดจัด

7. บะเป็ย (บะป็นจี้) ถั่วชนิดหนึ่ง เมล็ดอ่อนใช้แกง เมล็ดที่แก่จัดนำไปทอด สามารถเก็บไว้ในรูปแบบถั่วเมล็ดแห้ง เมื่อต้องการใช้นำไปแช่น้ำและเปลือกออกแล้วนำไปทอด

การประกอบอาหารพื้นบ้านล้านนา

อาหารพื้นเมืองล้านนาส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการปรุงให้สุกกว่าอาหารภาคอื่น ๆ เช่น ผัดผัก จะผัดจนสุกและนุ่มแต่ไม่เละ ผักจิ้มน้ำพริกจะต้มหรือหนึ่งให้สุก และอาหารส่วนใหญ่จะใช้น้ำมันผัด เช่น ตำขมุน เมื่อตำแล้วจะผัดกับน้ำมันที่เกี่ยวกระเทียมจนหอม ศรีสมร กงพันธุ (2535) ได้พูดถึงคุณลักษณะของอาหารพื้นเมืองอีกอย่างหนึ่ง คือ ไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานของอาหารมาจากส่วนผสมของอาหารที่ใช้ประกอบ เช่น ความหวานจากผัก ความหวานจากเนื้อปลา หรือความหวานจากเนื้อสัตว์ที่ใช้ประกอบอาหาร สำหรับรสชาติของอาหารนั้นจะมีรสกลาง ๆ คือ รสเค็มนำเล็กน้อย ส่วนรสเปรี้ยวนิยมเป็นบางครั้ง

เนื้อสัตว์ที่นิยมรับประทาน ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อเป็ด สำหรับอาหารทะเลนิยมน้อยเพราะสภาพภูมิประเทศอยู่ห่างไกลทะเล ทศนีย์ โรจนไพบุลย์ (2524) กล่าวถึงส่วนของเครื่องปรุงประเภทกะปินิยมใช้กันมากในปัจจุบัน ซึ่งแต่เดิมใช้ถั่วเน่า วัลลีย์ สุทธิพันธ์ (2537) กล่าวไว้ว่า อาหารบางชนิดนิยมปรุงด้วยเครื่องเทศ เช่น ลาบ ยำจิ้นไก่ (ยำเนื้อไก่) และแกงฮังเล ฯลฯ เครื่องที่นิยมใช้ ได้แก่ บะແหลบ มะแขว่น และจะค่าน (จะค่านเป็นเถาวัลย์ชนิดหนึ่ง มีรสเผ็ดและกลิ่นหอม)

อาหารประเภทแกง

วัลลีย์ สุทธิพันธ์ (2537) กล่าวไว้ว่า อาหารประเภทแกงเป็นวิธีการปรุงอาหารที่นิยมกันมากที่สุดของชาวล้านนา โดยได้แบ่งอาหารประเภทแกงออกเป็น 3 แบบ คือ

1. แกงแบบใช้พริกหนุ่ม (พริกสด) น้ำแกงประกอบด้วย หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า และใส่บะเชือส้ม (มะเขือเทศพันธุ์พื้นเมือง) เล็กน้อย การใส่บะเชือส้มเป็นการเพิ่มรสชาติของน้ำแกงมากกว่าต้องการให้มีรสเปรี้ยว ส่วนเครื่องปรุงอีกชนิดหนึ่งคือ ปลาข้าง หรือบางท้องถิ่นอาจจะใช้กระดูกหมูต้มน้ำน้ำแกงเพื่อเพิ่มรสให้อร่อยยิ่งขึ้น ก่อนจะยกลงจากเตาจะหักแคบหมูเป็นชิ้นเล็ก ๆ ลงไปด้วย เช่น แกงผักเชียงดา (ผักพื้นเมือง) แกงผักเสี้ยว (ยอดกาหลง) แกงหัวปลี แกงผักชะอม แกงถั่วฝักยาวใส่เห็ดหูหนู แกงผักขี้เสียด (ผักพื้นเมือง) ฯลฯ

น้ำพริกแกงไม่นิยมใส่เครื่องเทศหรือสมุนไพร นอกจากแกงบางอย่าง เช่น แกงหน่อไม้สด จะทุบตะไคร้หั่นเป็นท่อน ๆ ใส่ โดยทั่วไปนิยมใส่ต้นหอม ผักชีหั่นหยาบ ๆ ก่อนจะยกหม้อแกงลงจากเตาหุงต้ม

2. แกงส้มแบบใช้พริกหนุ่ม (พริกสด) นำแกงมีลักษณะเหมือนแกงผัก แต่จะเพิ่มขมิ้น โขลกรวมกันในน้ำพริก แกงโดยเฉพาะแกงที่ใช้ปลาสด เช่น ปลาคูก ปลาช่อน ปลากด กุ้งฝอย และปลาตัวเล็ก ๆ ก่อนแกงจะนำน้ำพริกไปผัดกับน้ำมันให้มีกลิ่นหอม ใส่ปลาลงผัดให้สุกก่อน แกง หรือแกงเสร็จแล้วนำไปจ้าว หรือโซ้ (จ้าว หรือโซ้เป็นภาษาพื้นเมืองล้านนา) แล้วปรุงรส ให้มีรสเปรี้ยว รสเปรี้ยวไม่นิยมแต่งรสด้วยมะขาม แต่จะใช้น้ำมะกรูด น้ำมะนาว บะเจือส้ม หรือยอดส้มป่อย (ผักพื้นเมือง) แกงปลาประเภทนี้ ได้แก่ แกงตุนใส่ปลา (แกงก้านตุนใส่ปลา) แกงยอดมันเทศใส่ปลา แกงผักนึ่งใส่ปลา แกงมะละกอใส่ปลา เป็นต้น

3. แกงแบบใช้พริกแห้ง ศรีสมร คงพันธุ์ (2536) กล่าวไว้ว่า น้ำพริกแกงประกอบด้วย พริกแห้ง ถ้าต้องการเผ็ดมากใช้พริกทั้งเม็ด ถ้าต้องการเผ็ดน้อยเอาเมล็ดข้างในออก ส่วน หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้และขมิ้นใช้เล็กน้อย เพื่อใช้อาหารสวยงาม อาหารประเภทเนื้อ นิยมใช้เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว ปลาอย่าง และจิ้นแห้ง (เนื้อเค็มตากแห้ง) ได้แก่ แกงผักเขียว ใส่ไก่ นิยมโขลกมะแขว่น (เครื่องเทศพื้นเมือง) ใส่ก่อนยกหม้อแกงลงจากเตา วัลลีย์ สุทธิพันธุ์ (2537) กล่าวว่า แกงขนุนอ่อน นิยมหันจะค่าน (เอาวัลลีย์ชนิดหนึ่ง) บาง ๆ ใส่ลงไปด้วย แกงอ่อม เนื้อวัวเครื่องในหมูนิยมนั่นบ้าง ๆ ใส่ลงในแกงด้วย และโขลกบะเหลบ (เครื่องเทศพื้นเมือง) ใส่ลงไปเพื่อเพิ่มรสชาติ ฯลฯ นอกจากนี้แกงทุกชนิดจะใส่ต้นหอมผักชีหั่นหยาบ ๆ ก่อนยกหม้อ แกงลงจากเตาเสมอ

อาหารประเภทคั่ว (ผัด)

เสาวภา ศักยพันธุ์ (2534) ได้ให้ความหมายคำว่า คั่ว หมายถึง การทำอาหารให้สุก โดยการใส่กะทะ จะใส่น้ำมันหรือไม่ก็ได้ อาหารที่สุกแล้วจะมีลักษณะแห้ง หรือมีน้ำขลุกขลิก อาหารประเภทคั่วแบ่งออกเป็น 2 ชนิด

1. อาหารคั่วไม่ใส่พริก เวลาจะรับประทาน ถ้าชอบเผ็ดรับประทานกับพริกสด หรือ พริกแห้งเผา เช่น คั่วจิ้นส้ม (คั่วแหนม) คั่วหน่อไม้ไร่ คั่วยอดบะพิกแก้วใส่ไข่ (คั่วยอดพิกทอง ใส่ไข่) คั่วผักโหมอ่อน (คั่วผักโหมอ่อน)

2. อาหารคั่วใส่พริก ใช้ได้ทั้งพริกสดและพริกแห้ง เช่น คั่วเห็ดถอบ (เห็ดเผาะ) จะใช้ พริกแห้ง หัวหอมกระเทียม กะปิ ส่วนคั่วตับหมู (คั่วเครื่องในหมู) ใช้น้ำพริกแบบแกง คั่วพอสุก เหลือน้ำขลุกขลิก ใส่ใบมะกรูด และต้นหอมผักชีหั่นหยาบ ๆ นอกจากนี้ยังมีอาหาร ประเภทคั่วที่ได้รับความนิยมสูง เช่น คั่วบะห่อขย บะเจือ บะถั่ว (คั่วมะระ ถั่วฝักยาว และ มะเขือยาว) จะใช้พริกสด หรือพริกแห้งเป็นเครื่องปรุงก็ได้

อาหารประเภทยำ

อาหารยำของชาวล้านนาไทยจะไม่มีรสเปรี้ยวเหมือนอาหารประเภทยำของภาคอื่น ๆ แบ่งออกเป็นสองชนิด คือ

1. ยำผัก คือ การนำผักที่ต้มหรือหนึ่งแล้ว นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ คลุกกับเครื่องปรุงซึ่งได้จากการต้มปลาร้า และหมูสับละเอียด พริกแห้งบั้งไฟพ้อหอม เมื่อต้มหมูสับสุกแล้วเทใส่กระชอนทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ โขลกส่วนผสมกับหัวหอม กระเทียมจนละเอียด นำส่วนที่ได้มาคลุกกับผักที่เตรียมไว้ให้เข้ากัน แล้วนำไปผัดกับน้ำมันที่มีปริมาณไม่มาก โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว ต้นหอม และผักชีหั่นหยาบ ๆ โรยหน้าด้วยงาคั่วอีกครั้งหนึ่ง

ผักที่ใช้ยำ ได้แก่ ผักพื้นบ้านที่หาได้ในท้องถิ่นแล้วนำไปต้ม เช่น ผักเหือด บะแบบ (ถั่วชนิดหนึ่งนิยมใช้ผักอ่อน) ผักจุ่มป่า (ผักพื้นบ้าน) หรือผักพื้นบ้านหลาย ๆ อย่างรวมกัน เช่น ถั่วฝักยาว หัวปลี มะเขือพวง มะเขือยาว ผักบุ้ง การยำโดยใช้ผักหลาย ๆ ชนิดรวมกัน ชาวพื้นเมืองล้านนา เรียกว่า ยำสะนัด (ยำสะนัดคือ การนำเอาผักหลาย ๆ ชนิดไปนึ่ง หรือต้มแล้วนำมายำ คำว่า “สะนัด” เป็นภาษาล้านนาโบราณ หมายถึงการยำผักที่สุกแล้ว)

2. ยำจำพวกเนื้อสัตว์ เป็นอาหารที่ไม่มีรสเปรี้ยวเช่นเดียวกับยำผัก ส่วนเนื้อที่นิยมนำมาใช้ยำ ได้แก่ เนื้อไก่ เรียกว่า ยำจิ้นไก่ เป็นอาหารที่ชาวล้านนานิยมทำรับประทานกันภายในครอบครัว หรืองานเทศกาลต่าง ๆ ส่วนเนื้อสัตว์อื่นที่ได้รับความนิยมนำมายำ คือ ปลากรอบจิ้นแห้ง (เนื้อเค็มตากแห้ง) กบ กระเพาะหมู ไส้ตัน เป็นต้น

วิธีการยำเนื้อสัตว์ จะต้องเอาเนื้อสัตว์ กะปิ ตะไคร้หั่นเป็นท่อน ๆ ต้มรวมกันจนสุก นำเอาเนื้อสัตว์ออกมาจิกเป็นชิ้นเล็ก ๆ ส่วนน้ำพริก แกงประกอบด้วย หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ และเครื่องเทศ เช่น เมล็ดผักชี ดีปลี ยี่หระ พริกไทยดำ และมีเครื่องเทศพื้นเมือง ได้แก่ บะແหลบ บะແຂ່ນ พริกแห้งบั้งไฟพ้อหอม โขลกพร้อมกับเครื่องเทศให้ละเอียดนำส่วนผสมที่โขลกละเอียดแล้วผัดกับน้ำมันเล็กน้อยจนมีกลิ่นหอม นำส่วนผสมใส่ลงในหม้อต้มกับเนื้อสัตว์ พอน้ำแกงเดือดยกกลง ใส่ผักชีต้นหอม ใบสะระแหน่ ผักไผ่ (ผักไผ่) หั่นหยาบ

อาหารประเภทตำ (โขลก)

อาหารประเภทตำ (โขลก) ของชาวล้านนาคือคล้ายกับอาหารประเภทน้ำพริกของชาวภาคกลาง สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด

1. ตำผลไม้สดที่มีรสเปรี้ยว ชาวล้านนาานิยมนำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวมาตำรับประทานกับผักและแคบหมูนิยมใช้เป็นอาหารกลางวัน ได้แก่

- ตำบะม่วง ใช้บะม่วงคิบสับเป็นเส้น ๆ พริกแห้งปิ้งไฟให้สุกหอม ปลาย่างปิ้งไฟพอหอมแกะเอาแต่เนื้อ หัวหอมเผาให้สุก ปลาย่างสับห่อใบตองปิ้งไฟจนสุก โขลกพร้อมกระเทียมให้ละเอียด นำบะม่วงลงโขลกเบา ๆ ปรงรสด้วยน้ำอ้อย และน้ำปลาให้มีรสเปรี้ยว เค็ม และหวานรับประทานกับหัวหอมสด ใบชะพลู ยอดชะอม ยอดกระถิน

- ตำบะตื้น (ตำกระท้อน) นำกระท้อนชนิดเปรี้ยวมาปอกเปลือกแล้วสับหยาบ ๆ โขลกกระเทียม พริกขี้หนู กะปิเผา พริกไทยให้ละเอียดตามด้วยกุ้งแห้ง ใส่วัตถุกระท้อนโขลกหยาบ ๆ ปรงรสด้วยน้ำอ้อย และน้ำปลารับประทานกับใบชะพลู และยอดกระถิน

- ตำบะโอ หรือตำบะโอโตะน้ำปู (ตำส้มโอ) นำส้มโอชนิดเปรี้ยวมาแกะเอาแต่เนื้อ ยีให้กระจายออกจากกัน มะเขือเปราะและตะไคร้หั่นบาง ๆ โขลกกระเทียม พริกขี้หนู กะปิเผา และน้ำปู (น้ำปู) ให้ละเอียดนำเนื้อส้มโอ ตะไคร้และมะเขือเปราะคลุกรวมกัน ปรงรสด้วยน้ำปลา และน้ำอ้อย รับประทานกับใบชะพลู ยอดกระถิน ตูน (ก้านตุน) ผักบั้งสด นอกจากนี้แล้วยังนิยมเอาผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะยม มะขามอ่อน ฯลฯ มาปรงเป็นอาหารประเภทตำ โดยมีวิธีทำคล้ายตำกระท้อน รับประทานพร้อมผักสด หัวหอม และแคบหมู

อาหารประเภทน้ำพริก

เป็นอาหารที่ชาวล้านนานิยมจัดไว้เป็นอาหารประเภทตำ หมายถึง อาหารที่ใช้วิธีโขลกและปรงรสในภาชนะที่เรียกว่า ครก ในภาษาล้านนาคำว่า ตำ หมายถึงการโขลกซึ่งใช้ในภาคกลาง น้ำพริกเป็นอาหารที่ชาวล้านนานิยมกันมาก เพราะง่ายต่อการรับประทานกับข้าวเหนียว นอกจากนี้บรรพบุรุษของชาวล้านนายังได้ค้นคิดอาหารที่ใช้รับประทานเป็นเครื่องเคียง ได้แก่ หนังกุ้ง (หนังกุ้งแห้งทอดกรอบ) น้ำพริกของชาวล้านนาแบ่งออกเป็น 3 ประเภท

1. น้ำพริกประเภทใช้พริกแห้ง ได้แก่

- น้ำพริกแดง บางแห่งเรียกว่า น้ำพริกตำแดง รับประทานพร้อมผักหนึ่ง ผักดัม หรือรับประทานกับเนื้อสัตว์อื่น ๆ เช่น จิ้นนึ่ง (เนื้อวัวนึ่งจนเปื่อยตัดเป็นท่อน ๆ) ป้าบั้งนึ่ง (ปลาช่อนเค็มนึ่ง) นอกจากนี้ยังรับประทานกับไข่คว่ำ (ไข่ดัมผ่าซีกเอาไข่ขาวและไข่แดง โขลกรวมกับหมูสับปรงเครื่องใส่ในเปลือกไข่หนึ่งจนสุกชุปแป้งทอด) หมูขุ่ม (เนื้อหมูและหมูสามชั้นคลุกกับกระเทียม พริกไทย ขมิ้น โขลกละเอียด ต้มกับตะไคร้ทุบหั่นเป็นท่อน ๆ เคี่ยวจนหมูนุ่ม น้ำแห้งและหมูแตกมัน)

- น้ำพริกอ่อน บางท้องถิ่นเรียกน้ำพริกบะเขือส้ม (น้ำพริกมะเขือส้มพันธุ์พื้นเมือง) รับประทานกับผักสด ผักหนึ่งหรือผักดัม แคบหมู และหนังกุ้ง

- น้ำพริกข่า นิยมรับประทานกับพวกเห็ดหนึ่ง เช่น เห็ดถอบ (เห็ดเผาะ) เห็ดดิน เห็ดแดง เห็ดนางฟ้า เห็ดลมอ่อน (เห็ดขอน)

- น้ำพริกน้ำผัก รับประทานกับผักชีหูดสด (ผักพื้นเมือง) ปลาบั้ง จิ้นนึ่ง ไข่ต้มยางมะตูม เป็นต้น

2. น้ำพริกประเภทใช้พริกหนุ่ม เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกฮ่า (น้ำพริกปลาร้า) น้ำพริกจิ้นหมู น้ำพริกน้ำหน่อ (น้ำพริกหน่อไม้ดองบดละเอียด) น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกต่อ (น้ำพริกตัวต่ออ่อน) น้ำพริกแมงมัน (แมงมันคือ มดชนิดหนึ่งอาศัยอยู่ใต้ดิน) น้ำพริกสัจกั้ง (น้ำพริกจิ้งหรีดชนิดหนึ่งสีไม่ดำเหมือนจิ้งหรีดทั่วไปมีเฉพาะช่วงฤดูฝน) น้ำพริกเหล่านี้จะรับประทานกับผักสด ผักสุก และแคบหมู จิ้นบั้ง (หมูบั้ง)

3. น้ำพริกประเภทใช้พริกชี้หูดสด

- น้ำพริกอีเก้ (ชื่อภาษาพื้นเมือง) คล้ายน้ำพริกกะปิแต่ใส่มะเขือขื่น จิง และกระเทียมดอง ปรุงด้วยมะนาว ไม่ใส่น้ำตาล รับประทานกับผักสด ผักสุก แคบหมู จิ้นบั้ง และไก่บั้ง

- น้ำพริกน้ำปู (ปูนำมาโขลกแล้วใส่ตะไคร้เตี้ยจนเหนียวเป็นสีดำ) รับประทานกับหน่อไม้ต้ม และแคบหมู

อาหารประเภทเจี้ยว

เจี้ยว คือ แองประเภทหนึ่งของชาวล้านนา สำหรับน้ำพริกแองของอาหารประเภทเจี้ยว ประกอบด้วยพริกหนุ่ม (พริกสด) หัวหอม กระเทียม ทูบ หรือหันหยาบ ๆ ปลาร้าสับละเอียด หรือจะใช้กะปิแทนก็ได้ นำไปต้มใส่น้ำเล็กน้อยพอเดือดใส่อาหารที่จะเจี้ยวลง เช่น จิ้นส้ม (ແහນມ) ใส้ไข่ไก่ หรือไข่เป็ด คนให้เข้ากันจนไข่สุกยกลง ใส้ต้นหอมผักชีหันหยาบ ๆ หรือจะใส้ไข่ต้มแดง เรียกว่า เจี้ยวเต็งมดส้ม ถ้าใช้ไข่แมงมัน เรียกว่า เจี้ยวเต็งแมงมัน

ผักที่นิยมนำมาเจี้ยว เช่น ใบผักแว่น การเจี้ยวผักแว่น อาจจะใส่ปลาจี่ (ปลาเผา) ลงไปด้วย เจี้ยวผักแคบ (ผักคำลิ่ง) เจี้ยวผักบั้ง (ผักปลั่ง) การเจี้ยวผักแคบและเจี้ยวผักบั้งนิยมใส่ແහນມที่มีรสเปรี้ยว และถ้าชอบรสเปรี้ยวมากสามารถเติมน้ำมะนาวลงไป

อาหารประเภทคั่ว (ผัด)

คั่ว หมายถึง การทำอาหารให้สุกโดยการใช้กระทะจะใส่น้ำมันหรือไม่ก็ได้อาหารที่สุกแล้วจะมีลักษณะแห้ง หรือมีน้ำขลุกขลิก เสาวภา ศักยพันธ์ (2534) กล่าวไว้ว่า อาหารประเภทคั่ว แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

1. อาหารคั่วไม่ใส่พริก เวลาจะรับประทาน ถ้าชอบเผ็ดจะรับประทานกับพริกสดหรือพริกแห้งเผา เช่น คั่วจิ้นส้ม (คั่วแหนม) คั่วหน่อไม้ไร่ คั่วยอดมะพิงแก้วใส่ไข่ (คั่วยอดพิงทองใส่ไข่) คั่วยอดผักอี๋ส้มใส่ไข่ (คั่วยอดมะรุมนใส่ไข่) คั่วบะลิดไม้ (คั่วผักเพกา) คั่วผักโหมอ่อน (คั่วผักโหมอ่อน)

2. อาหารคั่วใส่พริก ใช้ได้ทั้งพริกสดและพริกแห้ง เช่น คั่วผำ (สาหร่ายน้ำจืดเม็ดเล็กเหมือนไข่ปลาสีเขียว) จะใช้พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม กะปิ โขลกผัดกับน้ำมันเล็กน้อย ใส่หมูสามชั้น ตะไคร้ทุบหั่นเป็นท่อน และใบมะกรูด คั่วหืดลอบ (หืดเผา) จะใช้น้ำพริกเหมือนกัน ส่วนคั่วตับหมู (คั่วเครื่องในหมู) โดยใช้น้ำพริกแบบแกงคั่วพอสุกเหลือน้ำขลุกขลิก ใส่ใบมะกรูด และต้นหอมผักชีหั่นหยาบ ๆ นอกจากนี้ยังมีอาหารประเภทคั่วที่ได้รับความนิยมสูง เช่น คั่วบะห้อย บะถั่ว บะเขือ (คั่วมะระ ถั่วฝักยาว และมะเขือยาว) จะใช้พริกสดหรือพริกแห้งเป็นเครื่องปรุงก็ได้

อาหารประเภทนึ่ง

ชาวล้านนาได้เรียนรู้การทำอาหารประเภทนึ่งหลายชนิด เช่น ผักจิ้มน้ำพริกก็นิยมใช้วิธีนึ่งมากกว่าวิธีลวก อาหารประเภทนึ่งที่ชาวล้านนานิยม ได้แก่ ไก่หนึ่ง ปลานึ่ง โดยจะใช้น้ำพริกแกงคั่ว แต่เพิ่มขมิ้นเล็กน้อยใส่ในถ้วยปลา หรือไก่ โรยหน้าด้วยใบมะกรูด และต้นหอม ผักชีใส่ภาชนะนำไปนึ่ง

ห่อหนึ่ง (ห่อหมก) คือ การนำเอาส่วนประกอบของอาหารมาคลุกเคล้าให้เข้ากันกับน้ำพริกแกงแต่ไม่ใส่กะทิ ลักษณะการห่อคล้ายห่อหนึ่งของภาคกลาง โดยวางใบขมิ้นใบตองแล้วนำส่วนผสมวางลงบนใบขมิ้น ห่อแล้วนำไปนึ่ง ห่อหนึ่งที่นิยมโดยทั่วไป คือ ห่อหนึ่งไก่ ห่อหนึ่งปลา ส่วนห่อหนึ่งปลี ห่อหนึ่งหน่อ ห่อหนึ่งหมูนิยมใส่ไข่ ส่วนการทำห่อหนึ่งแค่นี้จะใส่ผัก (ผักเครื่องแค คือผักที่ใช้ แกงแค เช่น ผักชีฝรั่ง ใบตำลึงอ่อน ใบผักเผ็ด ใบชะพลู ชะอม ถั่วฝักยาว หน่อไม้ต้ม ดอกแค ฯลฯ) เครื่องแคและข้าวคั่วลงไปด้วย

อาหารประเภทต้มส้ม

เสาวภา ศักยพันธ์ (2534) กล่าวไว้ว่า อาหารประเภทต้มส้ม มีลักษณะคล้ายต้มโคล้งของภาคกลาง มีรสเปรี้ยว เผ็ด รสเปรี้ยวได้จากมะนาว มะเขือส้ม (มะเขือเทศพันธุ์พื้นเมือง) ยอดส้มป่อย (ผักพื้นเมือง) ยอดมะขามอ่อน มะขาม รสเผ็ดได้จากพริกขี้หนู เช่น ไก่ต้มขมุ ต้มส้มป้าบัวใส่ยอดมะขาม (ปลาช่อนเค็ม) ต้มส้มป้าหลิม (ต้มส้มปลาช่อน)

อาหารประเภทลาบ

ลาบ คือ การนำเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งมาสับให้ละเอียด นำเครื่องในสัตว์ต้มให้สุก แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ บาง ๆ คลุกกับน้ำพริกลาบซึ่งประกอบด้วยพริกแห้งปิ้งไฟให้หอม หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้คั่วให้หอม เครื่องเทศ เช่น เมล็ดผักชี ยี่หระ เทียนแกลบ ดีปลี ลูกกระวาน กานพลู ดอกจันทร์ พริกไทยดำ เปราะหอม และเครื่องเทศพื้นเมือง เช่น บะแซ่น เครื่องทุกอย่าง คั่วให้หอมโขลกรวมกับกะปิ แล้วนำไปผัดกับน้ำมันให้หอม ส่วนประกอบของเครื่องปรุงลาบ สิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ ต้นหอม ผักชี ผักไผ่ ใบสะระแหน่หั่นละเอียด นอกจากนี้ยังมีกระเทียมเจียว หรือหอมเจียวให้กรอบ สำหรับโรยหน้า รับประทานกับผักสดและผักที่มีกลิ่นหอมเช่น ผักคาวตอง ผักกอนอ้อ ฯลฯ เพื่อดับคาวของเนื้อสัตว์ ลาบของชาวล้านนาวัดความอร่อยที่ความหอมของน้ำพริกลาบ บางคนนำลาบที่ปรุงเสร็จแล้วไปคั่วให้สุก เรียกว่า ลาบคั่ว ส่วนเนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาทำลาบ คือ เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อหมู เนื้อไก่ ลาบไถนิยมใช้เครื่องในไก่และหนังไปทอดให้กรอบก่อนคลุกกับน้ำพริกลาบ

ลาบเป็นอาหารที่ชาวล้านนาถือเป็นอาหารชั้นหนึ่ง เป็นอาหารที่เจ้าของบ้านภาคภูมิใจ และเป็นการให้เกียรติแก่แขกที่มาเยือน วลัย สุธิพันธุ์ (2537) กล่าวไว้ว่า นอกจากใช้ลาบเป็นอาหารในงานมงคลแล้ว ยังใช้ลาบเป็นอาหารแก้บนคู่กับแกงอ่อม อาหารประเภทลาบของชาวล้านนาไทย นอกจากมีลาบชนิดต่าง ๆ แล้วยังมีลาบปลา เป็นอาหารที่นิยมรองลงมาจากลาบหมูหรือวัว ลาบปลาเป็นอาหารที่รับประทานภายในครอบครัว ปลาที่นำมาทำลาบ ได้แก่ ปลาช่อน ปลาช่อนไทย ปลากุรุษ ฯลฯ ขั้นตอนการทำลาบปลา คือการนำปลาไปปิ้งไฟให้หอม แกะเอาแต่เนื้อ นำไปต้มกับตะไคร้ทุบเป็นท่อนใส่กะปิเล็กน้อย โขลกเนื้อปลาหรือสับเนื้อปลาให้ละเอียด แล้วคลุกกับน้ำพริกลาบใส่ข้าวคั่ว นำไปผัดกับน้ำมันเล็กน้อย โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี ผักไผ่ ใบสะระแหน่หั่นหยาบๆ และกระเทียม หรือหัวหอมเจียว ถ้าปลามีเกล็ดให้ใช้เกลือปลาทอดให้กรอบโรยหน้าช่วยเพิ่มรสชาติยิ่งขึ้น รับประทานกับผักสด และใบมะนาวทอดกรอบ

ลาบของชาวล้านนาแตกต่างจากลาบของชาวอีสาน คือ ลาบของชาวล้านนาไม่มีรสเปรี้ยวเหมือนลาบของชาวอีสาน ลาบเป็นอาหารที่พิถีพิถันในการทำ และมีเครื่องปรุงมากชนิด สมเป็นอาหารชั้นหนึ่งของชาวล้านนา

อาหารประเภทแฉับ (งบ)

แฉับ คือ อาหารที่ห่อด้วยใบตองซ้อนกันหลาย ๆ ชั้น พับให้แบนกลัดด้วยไม้กลัดวางบนตะแกรงนำไปปิ้งบนเตาไฟใช้ไฟอ่อน ๆ จนอาหารข้างในสุก ใบตองชั้นนอกจะมีรอยไหม้เกรียมเล็กน้อย น้ำพริกที่ใช้ปรุงรสแฉับ เป็นน้ำพริกแกงคั่ว แต่ถ้าเป็นแฉับปลา น้ำพริกจะเพิ่มไขมันลงไปเล็กน้อย แฉับปลาจะใช้พริกหนุ่ม หรือพริกแห้งอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น ถ้ามีไขมันใช้ห่อแทนใบตองจะทำให้มีกลิ่นหอมยิ่งขึ้น แฉับหมูถ้าใส่ไข่อาหารอร่อยและนุ่ม แฉับที่นิยมทำกันมาก ได้แก่ แฉับออกออ (อ่องอ หรือแฉับสมองหมู) แฉับจิ้นหมู (แฉับเนื้อหมู) แฉับป้า (ปลาตัวโตหันเป็นชิ้น ๆ) แฉับไข่ป้า (แฉับไข่ปลา) แฉับป้ากึ่งป้า (แฉับปลาตัวเล็กปนกุ้ง)

อาหารประเภทซุ่ม หรืออู้ก

เสาวภา ศักยพันธ์ (2534) กล่าวไว้ว่า เป็นการทำอาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้สุกเปื่อย โดยการปิดฝาหม้อในขณะที่ตั้งไฟ อาจใช้หม้อดิน หรือภาชนะอื่นก็ได้ จะใช้กับเนื้อสัตว์ที่เหนียว เช่น ไก่ เนื้อวัว จิ้นแห้งที่ทำจากเนื้อส่วนที่เหนียว (เนื้อเค็มแห้ง)

น้ำพริกที่ใช้ทำซุ่ม ใช้ น้ำพริกแกงคั่ว และใบมะกรูด พอสุกเปื่อย ยกออกจากเตา โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชีอาหารประเภทซุ่มที่นิยม คือ จิ้นซุ่ม (เนื้อวัวส่วนปลีน้อง) ไก่ซุ่ม จิ้นแห้งซุ่ม (เนื้อเค็มตากแห้ง) ลักษณะอาหารประเภทซุ่มที่สุกแล้วนั้น เนื้อสัตว์ที่ใช้ทำซุ่ม หรืออู้กจะเปื่อย น้ำแกงมีสีแดงขลุกขลิก

อาหารประเภทปิ้ง

ปิ้ง คือ การนำอาหารที่จะปิ้งวางบนตะแกรงซึ่งวางอยู่บนเตาไฟที่มีไฟอ่อน จนอาหารสุก ชาวล้านนานิยมอาหารประเภทปิ้ง เพราะง่ายต่อการรับประทานกับข้าวเหนียว อาหารปิ้งที่ชาวล้านนาไทยนิยม เช่น หมูปิ้ง ปลาปิ้ง เนื้อเค็มปิ้ง ไก่ปิ้ง เหมาะสำหรับน้ำพริกแดง น้ำพริกหนุ่ม

นอกจากนี้ยังมีอาหารประเภทปิ้งที่นำส่วนของน้ำพริกใส่ลงในตัวไก่ หรือตัวปลาโดยให้ย่ำพริกอยู่ภายในตัวนำไปใส่คั่วไฟคั่วจนสุก ปิ้งด้วยไฟอ่อน เวลาปิ้งให้ทาน้ำมันบ่อย ๆ รอนจนสุก หรือด้านนอกปลา หรือไก่เกรียมเล็กน้อย อาหารประเภทปิ้งที่ขึ้นชื่อของชาวล้านนาไทย คือ ใส่อั่ว (ใส้กรอก) การปิ้งใส่อั่วให้อร่อยต้องปิ้งด้วยไฟอ่อน และใช้ไม้กลัดแทงตลอดเวลา เพื่อให้ไม่ให้ใส่อั่วแตก

อาหารประเภทจ้อ

จ้อ คือ แกงที่มีรสเปรี้ยวแต่ไม่มีรสเผ็ด รสเปรี้ยวที่ใช้ปรุงแต่งได้จากมะขาม หรือจะเป็นมะขามสด มะขามสุก หรือมะขามเปียกก็ได้ วัลลีย์ สุทธิพันธ์ (2537) กล่าวไว้ว่า การปรุงนิยมใช้ผักกาดจ้อน (ผักกาดจ้อนคือผักกาดวางตั้งที่กำลังออกดอก) ผักบุ้ง ผักกูด ผักหนาม (ผักพื้นเมือง) การทำอาหารประเภทจ้อ มีวิธีการทำคือ นำกระดูกหมูมาต้ม โขลกหัวหอม กระเทียม ปลาร้าลงต้มในหม้อ นำผักที่จะจอลงไปต้มให้สุกนุ่ม ปรุงรสด้วยมะขาม การจ้อแบบชาวล้านนาจะไม่ใส่น้ำอ้อย แต่การจ้อแบบเงี้ยว (ไทยใหญ่) จะใส่น้ำอ้อย ถั่วเน่าแฉับปิ้งให้หอม โดยบีบเป็นชิ้นเล็ก ๆ และโรยหน้าด้วยงาขาวคั่ว การจ้อแบบเงี้ยวจะมีลักษณะแห้ง แต่การจ้อแบบล้านนาไทยจะมีน้ำมากกว่า เมื่อจ้อสุกแล้วนำไปจ่าวทั้งสองแบบ ถ้าชอบเผ็ดรับประทานพร้อมพริกทอด หรือพริกปิ้งไฟให้หอม

อาหารประเภททอด

สมัยก่อนชาวล้านนาไทย เรียก ทอด คือ จิ้น อาหารประเภททอดจะทอดด้วยน้ำมันครึ่งกระทะขึ้นไป เช่น การทอดแคบหมู ทอดหนังปอง ทอดหน่อไม้ ทอดพริก (ใช้เนื้อหมูปรุงรสสอได้ชุบแป้งทอด) ทอดไข่คว่ำ (ไข่ต้มสุกนำมาโขลกรวมกับเนื้อหมูปรุงรส นำไปใส่เปลือกไข่ผ่าครึ่งตามขวางหนึ่งให้หมูสุกชุบแป้งทอดรับประทาน

วิธีและเทคนิคในการทำอาหารพื้นบ้านล้านนา

อาหารเป็นวัฒนธรรมในการกินอย่างหนึ่ง และแสดงถึงความเจริญของชุมชน ดังนั้นเทคนิคและวิธีทำอาหารให้อร่อย หมายถึง การพัฒนาของสังคมนั้น ๆ สำหรับอาหารของชาวล้านนาได้มีการพัฒนาการทำอาหารมาช้านานและมีเทคนิคในการจัดทำและประกอบอาหารดังนี้

1. แกงปลี ควรใช้ปลีกล้วยตานี (กล้วยป่า) จะอร่อยกว่ากล้วยน้ำว้าและควรหั่นปลีแช่น้ำมะนาวก่อนจะได้น้ำแกงไม่ดำ
2. แกงผักพื้นเมืองมีรสขม เช่น ผักขี้เหล็ก ผักฮ้วนหมู ผักขี้ขวง ผักไผ่ ควรปรุงน้ำแกงให้รสดีแล้วจึงใส่ผัก คนให้ทั่วกลงรับประทานผักจะไม่ขม
3. แกงแคกบหรือปลา ควรนำไปย่างไฟก่อนเพื่อไม่ให้มีกลิ่นคาว
4. ลาบปลา หรือน้ำพริกปลา ควรนำปลาไปย่างก่อน เพื่อไม่ให้มีกลิ่นคาว
5. แกงอ่อม ควรต้มเนื้อกับข่า ตะไคร้ ใ่วล้งหน้าด้วยไฟอ่อน

6. แกงบอน ถ้าจะให้อร่อยใช้ยอดบอนที่อ่อน เรียกว่า หรีบอน ตัดไว้ล่วงหน้าหนึ่งคืน แล้วนำไปนึ่งก่อนแกง

7. แกงหยวก ควรใช้หยวกกล้วยน้ำหว่า จะได้หยวกนุ่มไม่แข็ง

8. แกงผักเสี้ยว ควรใช้ยอดอ่อนจะมีรสหวาน

9. แกงผักปลัง ควรใช้ยอด และดอกปนกันจะให้รสอร่อยกว่าใช้อย่างเดียว

10. เห็ดเผาะ (เห็ดถอบ) ควรใช้เห็ดใหม่ไม่แก่จัด เห็ดใหม่เนื้อข้างในสีขาวนวล

11. แกงสะแล ควรใช้สะแลป้อม จะอร่อยกว่าสะแลยาว ส่วนรสชาติของแกง ถ้าชอบรสเปรี้ยวใช้มะขามสุกใส่แกงด้วย

12. ผักกาดจอบ ควรใช้ผักกวางตุ้งที่กำลังออกดอก

13. ข้าหน่อไม้ ควรใช้หน่อไม้ไฟไร่

14. ส้าใบมะม่วงอ่อน ควรใช้ใบมะม่วงแก้ว เพราะมีกลิ่นหอม และมีรสเปรี้ยวกว่ามะม่วงชนิดอื่น

15. ปลาแห้ง (ปลากรอบ) ที่นำมาใส่แกงควรใช้ปลาช่อน หรือปลาเนื้ออ่อน

16. ยำจิ้นไก่ ควรใช้ไก่เมืองหรือไก่บ้าน

17. ยำเห็ดฟาง ควรใช้เห็ดที่บ้านแล้ว

18. แอ็บปลา ควรใช้ใบขมิ้นรองเพื่อให้หอม และแอ็บไม้ไหม้

19. ส้าบะเจือ ควรหั่นบาง ๆ ตามยาว

20. แกงแค แกงขนุนอ่อน ควรใส่จะค่านที่หั่นบาง ๆ เพื่อให้มีกลิ่นหอม

21. แกงอ่อม ควรใส่ข่าอ่อนหั่นเป็นแว่นบาง ๆ ช่วยให้มีกลิ่นหอม

22. น้ำพริกน้ำปู (น้ำพริกปูนา) ถ้าโขลกบะข่าง (เครื่องเทศพื้นเมืองคล้ายบะแค้น แต่เม็ดใหญ่กว่าเล็กน้อย) ใส่ด้วยจะมีกลิ่นหอม และมีรสเผ็ดของบะข่าง

23. ส้าผักทุกชนิด ต้องทิ้งน้ำปรุงให้เย็น แล้วนำมาคลุกกับผัก

24. จิ้นฮุ่ม เนื้อวัวที่จะนำมาทำควรใช้เนื้อส่วนปลีหนังจะอร่อยกว่าส่วนอื่น

25. แกงโสะ ถ้าใช้แกงเผ็ดที่เหลือ ฐุ่นเส้น หน่อไม้คอง และผักแกงแค วิธีปรุงควรใช้ผงแกงฮังเล ผัดน้ำมันให้หอม แล้วใส่ส่วนผสมอย่างอื่นลงผัดตามจะได้กลิ่นและรสชาติของแกงโสะที่ดี ส่วนหน่อไม้คอง ควรต้มก่อนนำมาปรุง

26. น้ำพริกน้ำผัก ควรโขลกบะแค้นลงไปด้วยจะทำให้มีกลิ่นหอม

27. แกงผักกาดเขียว และแกงผักเขียวใส่ไก่ ควรโขลกบะแค้นใส่ก่อนยกลงจากเตา

28. น้ำพริกอ่อง ควรใช้ถั่วเน่าแช่ ส่วนน้ำเงี้ยวควรใช้ถั่วเน่าเมอะ ควรใช้มะเขือส้ม (มะเขือเทศพันธุ์พื้นเมือง) กับอาหารพื้นเมืองทุกชนิดที่ต้องใส่มะเขือส้ม

29. แกงฮังเล ถ้าใส่เนื้อกระท้อนชนิดเปรี้ยวจะให้รสอร่อยกว่าใส่มะขามเปียก และ
แกงฮังเลที่เหลือควรใช้ทำแกงโอะ ส่วนผักสดที่ใช้รับประทานกับแกงโอะ คือ ยอดกระถิน
30. มะพร้าว ที่ใช้โรยหน้าขนมพื้นเมืองล้านนาทุกชนิด ควรใช้มะพร้าวที่ขึ้นที่ก
31. ข้าวหนูกง ข้าวเหนียวที่ใช้ทำควรจะนึ่งให้นุ่มกว่าข้าวที่รับประทานปกติ
32. ข้าวแต๋น (นางเล็ด) ถ้าใช้น้ำแดง โหมผสมข้าวจะได้สีสวยและอร่อย
33. ข้าวหมี (หมีผัดแบบล้านนาไทย) ควรใช้ขนมจีนสดตากแดดประมาณ 3 ชั่วโมง
แล้วนำมาคลุกเครื่องผัด เส้นจะเหนียวและไม่ติดกะทะ